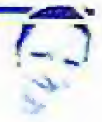


MASSAGE

مساج





ڈاکٹر شیخ یعقوب











عثمان پبلی کیشنز

تیل سے ہاتھوں کی رگڑ سے دبا کر علاج معالجہ پر بہترین کتاب

ہر ڈاکٹر، معالج اور ہومیو پریکٹیشنر کی ضرورت

MASSAGE

علاج بذریعہ مساج

By

S.V Govindon

ترتیب
پرنسپل حکیم جاوید بیگ

مترجم!

ترتیب و اضافہ
حکیم محمود احمد بھٹی

ڈاکٹر ایس ایم یعقوب
ڈی۔ایچ۔ایم۔ایس (پنجاب)
آر۔ایچ۔ایم۔پی (پاک)

ناشر

ہر قسم کی بکس کیلئے یا وی پی بکس منگوانے کیلئے اس پتہ پر رابطہ کریں

عثمان پبلی کیشنز
جلال الدین ہسپتال بلڈنگ،
چوک اُردو بازار، لاہور

042-7640094, 0333-4275783
upublications@hotmail.com
sh_publication@yahoo.com

محمد عثمان نے
ریاض راجو پریس لاہور
سے چھپوا کر
عثمان پبلی کیشنز
سے شائع کی

مرچو

قیمت R,S 225/-

عثمان پبلی کیشنز
042-7640094, 0333-4275783
upublications@hotmail.com
sh_publication@yahoo.com

انتساب!

اللہ تعالیٰ کے بابرکت نام سے یہ کتاب مترجم کی گئی اللہ نے ہر مشکل وقت میری رہنمائی کی اور مدد فرمائی یہ ایک مشکل اور منفرد کتاب ہے جس میں کافی جگہ ہندی زبان کے الفاظ استعمال کیے گئے ہیں ان الفاظ کو سمجھنے کے لئے میں نے ان کو ویسے ہی لکھ دیا ہے اور ساتھ اس کا ترجمہ کیا گیا ہے امید ہے کہ آپ کتاب کو پڑھ کر بہت مستفید ہوں گے۔ اس کام کے پیچھے میرے ماں باپ کی دعائیں ہیں اللہ میرے والدین کو صحت عطا فرمائے آمین۔

دعا گو

ڈاکٹر ایس ایم یعقوب

وقف

ہم اس دنیا میں اکٹھے ہیں

لیکن ایک دوسرے کو جیت نہیں سکتے ، نہ مقابلہ کر سکتے ہیں

نہ ہی ایک دوسرے کو تسخیر کر سکتے ہیں

لیکن تعلیم دے سکتے ہیں ،فطرت کے لیے

اور ایک دوسرے کی مدد کر سکتے ہیں

ہم سب ایک دوسرے کے ہمسائے ہیں

آئیں ہم جشن منائیں

طاقت جو ہم سب میں ہے

بھول جانے کی اور معاف کرنے کی

خطا اور برائیاں

آئیں ہر جگہ ہمارا نعرہ گونجے

جو دنیا کو تسخیر کرنے اور امن کے لیے ہو

وائی نوبا کی دعا

یہ میرا ہاتھ مبارک ہے۔
میرا ہاتھ حتی کہ مزید مسعود ہے۔
کیونکہ یہ شفا کی تمام قدریں جانتا ہے۔
یہ ہاتھ محض چھوتا ہے تمام امراض سے
شفا ہوتی ہے۔

Rgveda

فہرست

تعارف

صحت مند رہنا یا مزید صحت مند بننے کے لیے نہ صرف مثبت نظریات چاہیے بلکہ صبر کی بھی ضرورت ہوتی ہے جو کہ جسم کو مساج اور اچھی غذا کے ذریعے تندرست رکھتے ہیں۔ ورزش کرنے کی بھی نصیحت کی جاتی ہے۔

یہ کتاب آپ کو بتاتی ہے کہ صحت مند کیسے رہا جائے۔

یہ کتاب آپ کو ایسے طور وطریقے بتاتی ہے جس کو آپ اپنا کر زیادہ سے زیادہ صحت مند رہ سکتے ہیں یہ کتاب انہیں اسباب پر مشتمل ہے میں نے مختلف موضوع کو اکٹھا کیا ہے جو ہمارے لیے مستقل اور مثبت اقدار رکھتے ہیں اگر ہم محبت اور رحم کھا کر مریضوں پر آزمائیں۔ مساج دینے والے لینے والے دونوں کے لیے اس میں فوائد ہیں:

یہ کتاب مساج کے ذریعے تندرستی کے فن پر مشتمل ہے کتاب کو ایک دفعہ پوری طرح سے پڑھیں، کتاب ایک ناول کی طرح پڑھیں تب آپ اپنی دلچسپی کی سطح پر انحصار کریں، کتاب کو دوبارہ مکمل پڑھیں اس دفعہ آہستہ آہستہ پڑھیں باب در باب پڑھیں اور کتاب کے مضمون کو اپنے اندر سمولیں یعنی ذہن نشین کرلیں۔ یونہی آپ کتاب پڑھیں، مساج کے فن کو اپنی بیوی، والدین دوسرے رشتے دار یا دوستوں پر آزمائیں۔

مہربانی کر کے یہ یاد رکھیں کہ آپ اپنی صحت اور خوش حالی کے مکمل ذمہ دار ہیں تمام علاج اور تکنیک جس کا اس کتاب میں ذکر ہوا ہے اس کو اختیار کرنا چاہیے اور اپنے ذاتی معالج کے پاس جانے کے بعد سختی سے اس کو اختیار کرنا چاہیے اور اپنے ذاتی معالج کے پاس جانے کے بعد سختی سے اس کی پیروی کرنی چاہیے۔

مساج سے مراد جسم کی نرم بافتوں کا ہاتھ سے علاج ہے۔ مساج کے بارے میں تمام نظریات سائنسی بنیادوں پر ہے لیکن اس کو آزمانا ایک فن ہے جو فرد پر آزمایا جاتا ہے۔ مالش کرنے والا (مالشی) کو انسانی اناٹومی اور فزیالوجی کا علم ہونا چاہیے۔

Shiatsu اور آکوپریشر کو اس کے لیے احتیاط سے پڑھنا چاہیے اور یہ کتاب انہیں اسباب پر مشتمل ہے۔

ایک ماہر مالشی اپنی پریکٹس کے دوران اس قابل ہو جاتا ہے کہ وہ مساج کو اپنی خواہش کے مطابق کریں اور مختلف تکنیک کو بہتر طریقے سے لگائیں۔ ایک ہنر مند کی طرح کسی بھی اصول سے ایک مالشی مساج کے لیے اپنا طریقہ بڑھ سکتا ہے لیکن اس کی بنیاد اساس پر ہونی چاہیے۔

سخت محنت اور مستقل مزاجی، بااصول پریکٹس ضروری ہے اگر مالشی اپنے ہاتھوں کی انگلیوں سے مساج مسلسل جاری رکھے اور ان کے چھونے پر احساسیت تیز ہو۔ وہ تیز فہمی پر عبور حاصل کرے گا جو اسکو اس قابل بنا دے گی کہ وہ چھپے یعنی پوشیدہ پٹھوں کا ہاتھ سے علاج کر سکے اور اتنے مؤثر انداز سے کہ پوشیدہ اعصاب جسم کی سطح پر نمایاں ہو جاتے ہیں۔

مساج کا فن خدا کی طرف سے بھیجا ہوا ہے اس کا متمنی ایک احساس بڑھا کر اس موقع کا فائدہ اٹھا سکتا ہے کہ وہ اس کو سادہ انداز میں نکالنے کے قابل ہو۔ لیکن انسانیت کی قابل قدر خدمت کے لیے خاص کر ان لوگوں کی جنہیں اس کی ضرورت ہے۔ مجھے امید ہے کہ آپ اس کتاب کو پڑھنے میں اتنا ہی مزا لیں گے جتنا میں نے اس کتاب کو آپ کے لیے لکھنے میں لیا ہے۔

دوسرے ایڈیشن کے بارے میں پیش لفظ

میرا دوست Sir S.V Govindon نہ صرف ایک مشہور مصنف تھا بلکہ اپنی جوانی کے ابتدائی دنوں میں مہاتما گاندھی کے قریب رہا تھا اور تجرد جو انہوں نے خود ثابت کیے اس کا مشاہدہ کیا ایک سچے Satyagrahi کی طرح جنہوں نے ملک کی فلاح و بہبود کے لیے تعمیری کاموں میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیا اب وہ Vinaba,s Ashram کے Brahama اور Paura,s کے پرانے ممبران میں سے ایک ہیں انہوں نے حصول کے لیے سخت جدوجہد کی اور انسانیت کی طبعی صحت اور روحانی امن کے لیے مساج کے ذریعے خدمت کرنے کی کوشش کی۔

انہوں نے یہ فن Kelappanja سے حاصل کیا۔ ایک ریگولر سیاح ہونے سے انہوں نے زیادہ تر یورپی ممالک امریکہ اور کنیڈا کی سیر کی مساج کی اشاعت کے لیے۔ جہاں کہیں وہ گیا، وہاں انہوں نے کافی دوست بنائے۔ یہ تجربہ کار آدمی ہمیشہ سیکھتا رہا اور کچھ کتابیں دوسروں کے فوائد کے لیے لکھیں۔

اپنے تجربات کے ساتھ انہوں نے ایک چھوٹی کتاب ''روحانی توانائی مساج'' لکھی ہم سب آکوپنکچر کے کردار کو جانتے ہیں جو کہ ایک چائنیز طریقہ علاج ہے۔ اس سے آکو پریشر ایجاد ہوا اور ہر جگہ مقبول عام ہے۔ روحانی توانائی مساج کی بنیاد آکو پریشر پر رکھی گئی۔

لیکن اس کتاب کی خاصیت یہ ہے کہ مصنف نے اسے اپنے تجربات کی روشنی میں لکھا تجربہ مساج کی تعریف اور مباحثہ سے کئی درجہ بہتر ہے۔

آج میڈیکل سائنس سے بہت ترقی کر لی ہے اور انتہائی ترقی کے حصول کے لیے میڈیکل سائنس نے تمام حدیں پار کر لی ہیں Holistic تصور اس کے لیے جوش اور طاقت دیتا ہے چنانچہ یہ اس صورت میں بہتر ہوگا۔ اگر جدید میڈیکل سائنس دان اس کو سمجھیں اور اس کو مانیں۔

Yoga- Chakara کا تصور اور Ida-Pringala اور Sushumna-Nerves ہماری قدیم انڈین فلاسفی کیلئے تحائف ہیں اب یہ عظیم سائنس دانوں کا موضوع (عنوان) ہے کہ وہ اس کا مطالعہ اور مشاہدہ کریں۔ یہ قدیم فلاسفی چین سے پھیلی، چین سے جاپان، اور تب اس کی (اشاعت) مشہوری یورپی ممالک اور امریکہ تک ہوئی۔ اس کے تھوڑے سے مطالعہ سے نئی دنیا کے لیے جدید طریقہ علاج ہمیشہ کے لیے حاصل کیا جا سکتا ہے۔ اب اس کو دوبارہ انڈیا لایا گیا اور ہم نے اسکو

نئی ایجاد کی طرح قبول کیا۔ حقیقتاً یہ آج کے زمانہ کی خوشی ہے۔

Sir S.V Govinden کی روحانی توانائی مساج ہم پر واضح کرتی ہے کہ ہم اس کو کہاں تک سمجھ سکتے ہیں اور ایسی تعلیم کو کہاں تک قبول کر سکتے ہیں۔ میں نے میڈیکل ایسوسی ایشن سے سنجیدگی سے درخواست کی کہ وہ اس کا احتیاط سے مطالعہ کریں اور اس کو سمجھیں۔ اسکے مطالعہ سے، یقیناً ہم فائدہ میں رہیں گے۔

Arya Vaidya sala
Kottakkal, Kerala

P.K Warrier
Managing Trustee and
Chief Physcian.

دیباچہ

یہ کتاب جو صحت اور صحت مند (شفا بخشی) کے سلسلے میں مساج پر مشتمل ہے۔ آیورویدک اور روحانی توانائی رسائی ایک قابل تعریف رہبر کی حیثیت رکھتی ہے جو کہ طبعی امداد میں بہت اہم ہے اور یہ اپنا شاندار ماضی رکھتی ہے۔ اگرچہ اسے کئی سالوں تک نظر انداز کیا گیا لیکن مساج کے فن کے شفا بخشی کی اشکال کے درمیان، بیماریوں سے بچاؤ کے لیے پھر سے مرکزی حیثیت حاصل کر لی ہے تاں کہ صحت کا فروغ ہو۔ چنانچہ میں خیال کرتا ہوں کہ اس وقتی اشاعت میں دیباچہ لکھنے میں اسے امتیازی حق اور عزت حاصل ہو۔

Govindanicایک سماجی کارکن، Acharga Vinoba Bhavc کا پیروکار (شاگرد) ہے۔ وہ کئی سالوں تک Sarvodaya کے کام کے میدان میں ایک سرگرم کارکن رہا ہے۔ مالش کی افادیت، سائنسی قابل اعتماد، اور مالش کرنے کی سادگی ایک طرح ہر کسی کی خدمت کرنے کا طریقہ ہے اور ہر کوئی اس کی طرف کھنچا چلا جاتا ہے، وہ ان کی امداد کرنا چاہتا ہے جن کی سہولت اور آسائش کے لیے مہنگا علاج نہیں کروا سکتے تھے اس مفید تکنیک کی قدر پر اکثر غور نہیں کیا گیا حتیٰ کہ روشن خیال لوگ بھی نظر انداز کرتے رہے جب گوندانجی نے مساج کے اس میدان میں ابتدائی سبق دینا شروع کیا، شری۔ کے کلاپن جو کہ کیرالہ کا قومی لیڈر تھا، اس نے محسوس کیا کہ وہ اس مفید تکنیک کو مطالعہ کے ذریعے اور پراپیگنڈا کے ذریعے اپنے اس مشن کو آگے بڑھائے۔ مطالعہ اور مشاہدہ کے دوران، اس نے مالش کا نظریہ اور تجربہ حاصل کیا۔ Vinobaji نے اس کی حوصلہ افزائی کی، Govindanic نے اپنی پہلی کتاب مالش کا مارما بندی میں لکھی۔ بہت سے افراد جو اس میدان میں دلچسپی رکھتے تھے انہوں نے اس کتاب کے ذریعے عملی مشق شروع کی۔ بہت سے لوگوں نے اس کتاب کا مطالعہ کیا اور مصنف کو انگلش میں لکھنے پر اس کی حوصلہ افزائی کی جسم کی مالش تمام تکنیک میں سے سب سے پرانی تکنیک ہے اس سے دردوں سے نجات، اعضاء کی شکل، ٹشوز کا دوبارہ بننا، اور تقریباً تمام اندرونی نظام کو درست رکھا جا سکتا ہے۔ مالش کا آغاز فطری، حیوانی وجدان سے ہوا، ایک باشعور آدمی اسے اپناتا ہے ایک ہدایت کی روشنی میں اسے بہتر کرتا ہے جہاں تک ممکن ہوتا ہے اپنی عقل اور تجربہ استعمال کرتا ہے۔ علم میں ترقی پیچیدہ تکنیک کے باوجود، مالش اپنی افادیت اور اہمیت رکھتی ہے حتیٰ کہ ایک ایسا طریقہ جو ایک آدمی کو فوراً موت سے بچاتا ہے۔ ایسا دل کے فعل کا رک جانا، دمہ کشی اور دوسرے مہلک امراض میں ہوتا ہے۔

تمام قسم کی معالجاتی رسائی میں، مالش اکیلی تمام تعلق رکھ سکتی ہے، ہولیسٹک رسائی میں کوئی بھی طریقہ علاج مالش کے بغیر نہیں چل سکتا۔ آیوروویدا اپنے ذہنی اور جسمانی رشتوں سے متعلق فوائد برقرار رکھتا ہے۔ Sashruat- (ہندی کتاب) اور

دوسری کتابیں اس کی وضاحت کرتی ہیں۔ مالش کی مختلف اقسام ہیں اور ہاتھوں سے علاج اور اسکے اثرات کے سلسلے میں ہدایات دیتی ہیں۔آیورویدا میں، انسانی جسم تین محرک وجود پر مشتمل ہے جو صحت کو برقرار رکھنے میں جسم کو متوازن کرتے ہیں۔اس متوازن میں گڑبڑ ہونے سے بیماری بڑھتی ہے زندگی کی قوت حیات، توانائی یا Pranal (ہندی لفظ) ان محرک وجود کو اکٹھا امن کے ساتھ مل جل کر رہنے میں ٹھیک رکھتی ہے۔

اس کی وضاحت اس کتاب میں اچھی طرح کی گئی ہے۔جسم کی مالش بہت مفید تکنیک (ہنر) ہے، اگر اسے مناسب طریقے سے استعمال کیا جائے، مالش جسم کے حصوں میں خاص احساس رکھ سکتی ہے، اسے مسائل کو درست کرنے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ مالش کی اہمیت کو محسوس کرنا کیرالہ (Karala) میں تمام خاص علاج ہولسٹک رسائی جو جسم تک ہوتی ہے اس سے وجود میں آتے ہیں اور ذہن اور بہت سی پیچیدہ بیماریوں سے شفا بخشی میں اس کی اثر اندازی ثابت واقع ہوئی ہے۔

یہ کتاب نہ صرف نا آموز پریکٹیشنز کے لیے ایک رہنمائے کتاب ہے بلکہ ان کے لیے ایک تازہ و امدادی کتاب ہے جو کہ آیورویدک مساج (مالش) میں تجربہ رکھتے ہیں اس کتاب کے اسباب (تکنیک) ان افراد کے لیے سکون اور صحت لائے گی جنہوں نے ایمانداری سے ان تکنیک کو اپنی روزمرہ زندگی میں اپنایا۔ مجھے یقین ہے وہ تمام افراد جو ہولسٹک رسائی کے مطالعہ کا شوق رکھتے ہیں یقیناً اس کام کو اور مصنف کو قدر کی نگاہ سے دیکھیں گے۔ میں یہ کام سب کے لیے تجویز کرتا ہوں، جس میں تمام ریسرچ اسکالرز، فزیشن، پریکٹیشنز اور سماجی اور ثقافتی کارکن شامل ہے چاہیے وہ انڈیا میں یا انڈیا سے باہر ہو۔

P.K. Warrier

پس منظر

مالش کی تاریخ:

لفظ مالش ایک یونانی لفظ سے ماخوذ ہے جس کے معنی پٹھوں کی مالش یا دباؤ کے ہیں جو کہ بنیادی طور پر لمسی معائنہ رگڑ اور گوندھنا (پٹھوں کی مالش) پر مشتمل ہوتا ہے۔ مالش ایک ایسی سائنس ہے جس میں جسم کی بافتوں کا ہاتھوں سے دستی علاج کیا جاتا ہے۔

کمپیوٹر کے اس جدید دور میں، ایٹمی اور کیمیائی جنگیں، ہم میں ہر کوئی اپنے اندر یہ احساس رکھتا ہے کہ آیا وہ اپنے آپ کو شعوری طور پر اور غیر شعوری طور پر قائم رکھ سکتا ہے۔ کسی کا احساس، اصل نقل کی پہچان ہماری دنیا میں معاشی مقابلہ میں بڑی تیزی سے پیچھے کی طرف آئی ہے، زمانہ بہت تیز ہے ہمیں ماضی کو وضع یاد رکھنا چاہیے، ایک ماضی جو پورا نفرت، جھگڑا اور فساد سے بھرا ہوا تھا، یہ ماضی حقیقتاً ہماری نشو ونما اور ترقی میں ہماری مدد نہیں کر سکتا ہے۔

انسان مہذب جانور ہونے کی حیثیت سے ایک جزیرہ کی طرح نہیں رہ سکتا ہمارا دنیا کے ساتھ پہلا تعلق یا رابطہ چھونے کے احساس کے ساتھ ہے۔

ذریعہ، ہماری جلد، دوسرے احساسات کی نسبت سے بڑا سطحی علاقہ یا جگہ ہے، جلد مختلف اشارات وصول کرنے کی گنجائش رکھتی ہے اور مختلف طریقے سے اس کا اظہار کرتی ہے۔ چھونے کا احساس پہلے پانچ احساسات کو محرک کرتا ہے۔

چھونا ایک حقیقت ہے اور ایک شفا بخش اثرات رکھتا ہے اگر کوئی ایک کسی کو چھوتا ہے تو اس تجربے سے اسے بھی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ چھونے کی قدیم تکنیک میں سے ایک تکنیک، شفا بخش اور صحت، وہ انسان تقریباً کئی سالوں سے پہلے بھول چکا ہے، وہ مساج کا فن ہے۔ جسم کی مالش، تاہم معالجاتی اوزار ہے جو کہ اب بھی زندہ ہے بہت سے افراد نے اس کے تجربے کیے اور اس سے فوائد حاصل کیے۔

جب میں نے اس کتاب کا مسودہ Vinobaji کی Blessing کے لیے ہندی میں پیش کیا، اس نے ایک Veda Mantra (Rig veda) سے ایک مصرعہ سے لکھا اس مصرعہ میں لکھا ہے" یہ ہاتھ تمام شفا بخشی قدریں رکھتا ہے اور یہ ہاتھ آہستہ آہستہ چھونے سے شفا دیتا ہے، Rig veda کا ایک اور مصرعہ میں یہ لکھا ہے" ہم میرے دونوں ہاتھ جس کی دس انگلیاں ہے اور مالش کے ذریعے بہترین صحت دیتے ہیں، آپ کو آپ کی صحت کے لیے چھوتے ہیں۔

مالش کی تاریخ ہمارے زمانہ سے سینکڑوں صدیوں پہلے کی تاریخ پر مشتمل ہے جب صحت دینے والے (معالج) اپنے ہاتھوں سے حیرت انگیز کام کرتے تھے۔ وہ وجدان اور بات کو سمجھ کر کام کرتے تھے، تکنیک کا استعمال کرتے جو انہوں نے

مسلسل مشق کرنے سے حاصل کی ہوتی تھی۔

ریگولر پریکٹس نہ صرف لازمی تھی بلکہ اس کے لیے سخت تربیت کی بھی ضرورت تھی۔اس کا مطلب یہ ہے کہ ایک غیر متزلزل اصول جڑے ہوتے ہیں ایک یقیناً معائدہ کے ساتھ جو ایک مالشی سرانجام دیتا ہے اور ایک بہت ضروری جز ہوتا ہے۔ کسی کا احساس اور ہم آہنگی قبول کرنے والے کے ساتھ۔

زمانہ قدیم میں مالش (شفا بخشی کے لیے) بہت زیادہ اہمیت رکھتی تھی۔ان دنوں سائنس اور ٹیکنالوجی نے اتنی ترقی نہیں کی تھی، لیکن انڈیا کے پرانے سرجن اور فزیشن نے Charaka, Ashtanga Harnidaya اور Sushuta کی مشہور کتب کا مطالعہ کیا جو کہ مساج کے بارے میں لکھی گئی تھیں قدیم جنگجو اور سپاہی اپنی تربیت کے دوران مالش کرواتے تھے کیونکہ مالش ان کے اعضاء کو چابکدستی سے کام کرنے میں مدد دیتی اور عام طور پر وہ اپنی تیزی اور پھرتیلا پن بہتر کرتے تھے۔

ہزاروں سال پہلے، مالش کی کچھ اشکال یا دوسری بیمار آدمی کی تسلی اور اس کی بہتر صحت کے لیے استعمال کی جاتی تھی قدیم یونان اور رومن کے فزیشنز کی طرف سے، مالش شفا بخشی اور دردوں سے نجات کے لیے ایک بڑا مقصد تھا۔ پانچویں صدی قبل از مسیح، بقراط نے لکھا، "فزیشن کو بہت سی اشیاء کا تجربہ ہونا چاہیے، لیکن یقیناً رگڑنے کا تجربہ، کیونکہ رگڑ جوڑ کو باندھ سکتی ہے جو اگر ڈھیلا ہو جائے اور ایک سخت جوڑ کو ڈھیلا کر سکتی ہے۔

Pliny ایک رومن فطری اہلکار، اپنے دمہ سے نجات اور بہتری کے لیے. روزانہ جسم کی مالش کیا کرتا تھا۔ Julius Ceasar اپنے تمام جسم میں چٹکی بھرا کرتا تھا کیونکہ اس سے اسے اعصابی دردوں سے آرام آتا ہے۔اسے اپنے سر کی ایک عصب میں شدید درد ہوتا تھا، کیونکہ وہ مرگی، کا مریض تھا۔ درمیانی عمر کے دوران، تاہم، یورپ میں مالش کچھ حد تک متعارف ہوئی۔

19 ویں صدی میں پر ہنری لنگ، ایک سویڈش ڈاکٹر، اس نے سویڈش مالش کا طریقہ دریافت کیا۔ اس نے اپنے نظام کو اپنے کرتب اور فزیالوجی کی تعلیم و علم اور جاپانیز، مصری، یونان اور رومن تکنیک سے ترتیب دیا، پہلا کالج جہاں باقاعدہ مالش کے لیے نصاب ترتیب دیا گیا، 1813 میں سٹاک ہوم میں قائم کیا گیا۔

مشرق میں مالش کی تکنیک مغرب کی نسبت ہمیشہ نمایاں رہی تھی اور اسے شفا بخشی کے لیے استعمال کیا جاتا رہا تھا۔

چند صدیوں پہلے مغرب میں سائنسی انقلاب کے بعد یہ تصور کیا جاتا تھا کہ انسانی جسم ایک مشن کی مانند ہے جو تھک بھی سکتی تھی اور میڈیکل پریکٹیشنز کے ذریعے اسے برقرار رکھا جا سکتا تھا۔

آج مالش کے علاج کی قدر دوبارہ متعارف ہو گئی ہے۔اور تمام مغرب ممالک میں تیزی سے پھیل رہی ہے۔ مشرقی ممالک میں تاہم، اپنی فطری خواہشات کو اکٹھا کر کے ابھی اس چھونے کے نظریہ کو اپنائے ہوئے ہیں مہارت کے ساتھ، روایات اور تجربہ کے ذریعے مالش میں ماہر اور تفصیل کا علم رکھتے ہیں۔

انڈیا کے لوگ اس تکنیک کو استعمال کرتے ہیں جو سنسکرت کتاب میں محفوظ ہے اور جس کی تاریخ 2500 سال قبل از مسیح ہے۔ یہ کتابیں جسم کے افعال میں بہترین توازن کو برقرار رکھنے کے فن کے سلسلے میں لکھی گئی ہیں۔

اس نظام کو آیورویدا کہتے ہیں، اسے لمبی عمر کے لیے سائنس کا علم بھی کہتے ہیں آیورویدا بنیادی طور پر فرد کے عادات سے منسلک ہوتا ہے آیورویدک کے اصول کی پیروی کرتے ہوئے مالش اور غذا جسمانی اور ذہنی بیماریوں سے نجات دلاتی ہے۔

آیورویدک نظام ادویات لمفی نظام Kapha (بلغمی اخراج کا نظام) پر مشتمل ہے۔ آیورویدک مالش میں: باؤ کے نقاط شامل ہوتے ہیں جسے نامیاتی تیل مثلاً رائی کا تیل، گری، تل، اور روغن بادام سے آہستہ آہستہ مالش کیا جاتا ہے، تاکہ جسمانی توانائی نظام میں استحکام پیدا ہو آیورویدک ڈاکٹر Kapha کی وضاحت ایک لمفی نظام کے حصہ کے طور پر کرتے ہیں روزانہ کی مالش سے جسمانی متوازن نظام برقرار رکھا جاسکتا ہے، یا جسم کے برقی و کیمیائی راستوں کو ذخیرہ کرتی ہے اور صحت کے مسائل کو دور رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ لمفی بافتوں (سوزش زدہ حصوں) کی مالش کا تعلق Marmas (زندگی کے نقاط) سے ہے۔ جس کو انڈیا کے ورسلر جدید زمانہ میں اسے زیادہ اہم شکل میں اپنائے ہوئے ہیں۔

مغرب میں مالش کے لیے جو تیل استعمال ہوتا ہے وہ لوگ بائبل کے وقت سے جانتے ہیں حتیٰ کہ بقراط سے پہلے ایک مرہم کا استعمال کیا جاتا رہا تھا۔ Galen اور Pare اور Hero philus (300 سال قبل مسیح) نے لمفی نالیاں کو بیان کیا۔ 16 ویں صدی میں Brussels کے Andreas Vesalius اور روم کے Bartolomeous Eustachius کا یقین تھا یہ وریدی نظام کا حصہ ہے۔ 17 ویں صدی میں Olaus Rudbeck دریافت کیا کہ لمفی خون کی نالیاں ایک غلاف رکھتی ہیں جو کہ لمف کے بہاؤ کے لیے ایک راستہ کے علاوہ جسم میں سیال کے نظام کے لیے ایک علیحدہ راستہ بھی مہیا کرتی ہے۔

لمفی نظام آیورویدک مالش کی مشق میں بہت زیادہ آتا ہے موسمی صفائی جو کہ انسان کو صحت مند رہنے اور مضبوط بنانے میں مدد دیتی ہے یہ صفائی جسمانی اور ذہنی وقوع پذیر ہونے کے لیے بھی ضروری ہے۔ معمول کے مطابق مالش صبح کی جا سکتی ہے۔ مالش دھونے سے، ورزش اور مالش کے دوران پسینہ آنے سے، نہانے سے، اور آخر کار مراقبہ کرنے سے شروع کرنی چاہیے جو انسانی ذہن کو منفی اور غیر ضروری خیالات سے صاف کرنے میں مدد دیتی ہے۔ یہ اعمال جسم میں ضرورت سے زائد "افشردہ" کو جسم سے باہر نکالنے کی کوشش کرتے ہیں۔ جسم کو اسی لیے تیل اور چکنائی کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ اپنی ساخت اور نمی کو برقرار رکھ سکے۔ کسی فرد کے لیے ایسا کرنے کے لیے بہترین راستہ مالش ہے۔ جو کہ نہ صرف جلد کو مضبوط بناتی ہے بلکہ اسے نرم بھی رکھتی ہے اور یقیناً اس کے رنگ اور ساخت کو بہتر بناتی ہے۔ تیل فطری غیر یقینی حرکات کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے اور عضلات کی سختی میں جسم کو نجات دلاتا ہے۔ دل کی جانب مالش سوچ سمجھ کر کی جانی چاہیے۔

اور اگر تیل ناف میں ڈالا تو یہ یقین کیا جاتا ہے کہ Prana (زندگی کی قوت یا توانائی) کے بہاؤ میں پورے جسم

میں بہتری آئے گی۔ سر کی مالش حسی اعضاء کو سکون دینے میں مدد دیتی ہے اور ان کو مضبوط بھی بناتی ہے۔ Shikha، سر کی عین چوٹی مالش کے لیے اہم جگہ ہے یہ، وہ کہتے ہیں، جہاں زندگی کی قوت (یا Para) با آسانی بہاؤ رکھتی ہے اور شعور کو صاف رکھنے میں مدد دیتی ہے۔

انڈین ثقافت میں، مالش ہماری زندگی کا ایک اہم حصہ ہے، بچے اور نئے پیدا ہونے والوں بچوں کی مالش کی جاتی ہے حتی کہ وہ ایک مخصوص عمر تک پہنچ جاتے ہیں۔ شادی سے پہلے، فرد رسمی مالش سے گذرتا ہے۔ حاملہ خاتون کی مالش نرمی سے کی جاتی ہے، حمل کے بعد دباؤ آہستہ آہستہ بڑھایا جاتا ہے تاکہ جسم غیر ضروری اجزاء سے صاف ہو جائے اور اچھی صحت برقرار رکھ سکے، روزمرہ کی مالش میں جسمانی فوائد کے علاوہ، ایک بچہ کا مدافعتی نظام محض مالش کے پیار سے متحرک ہو جاتا ہے۔

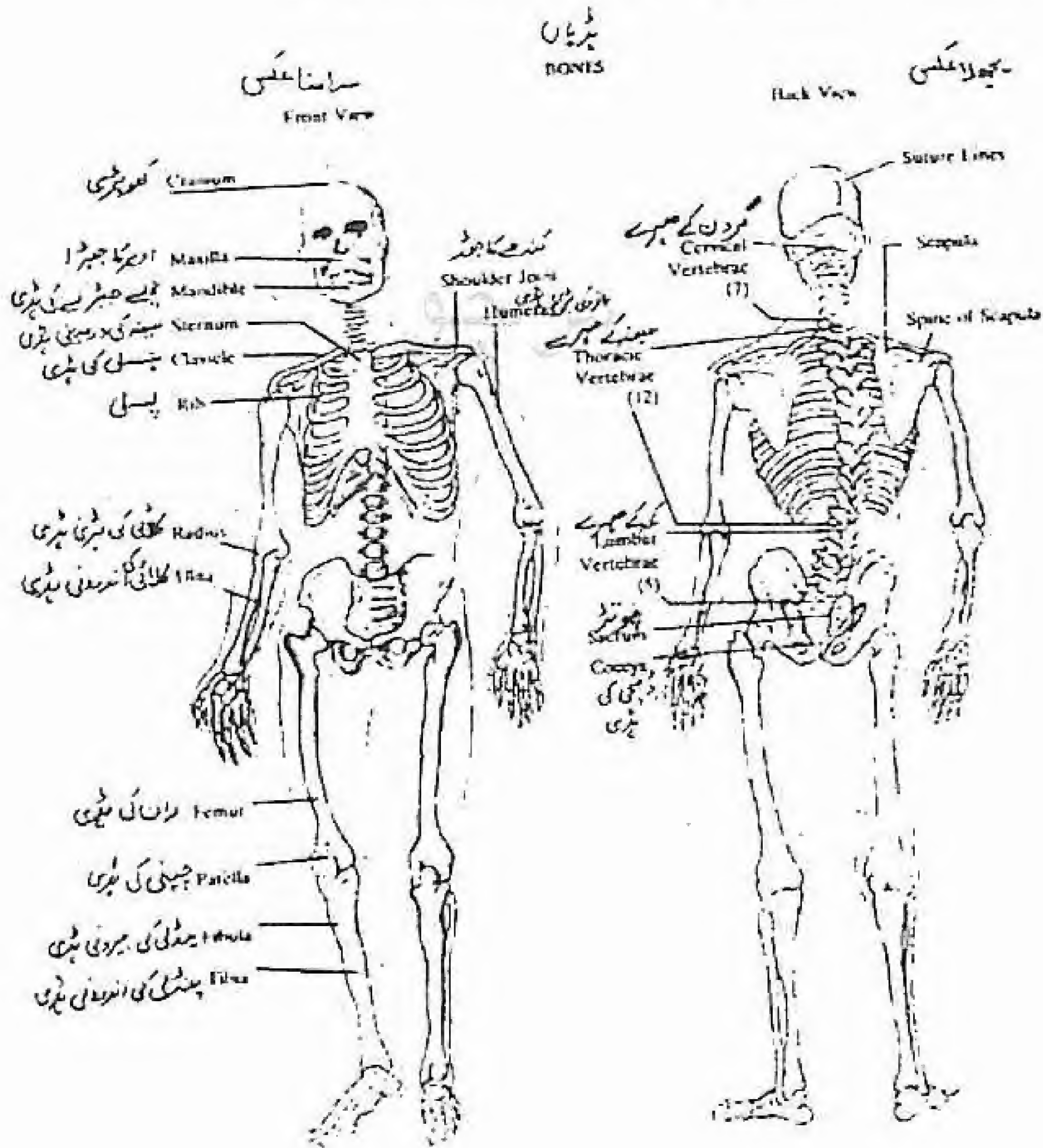
بڑوں میں، تاہم مالش مزید روزانہ کی ورزش کے علاوہ فالتو ہوگی ایک اچھا مضبوط جسم کو برقرار رکھنا اتنا ہی اہم ہے جتنا کہ اسے اپنانا۔

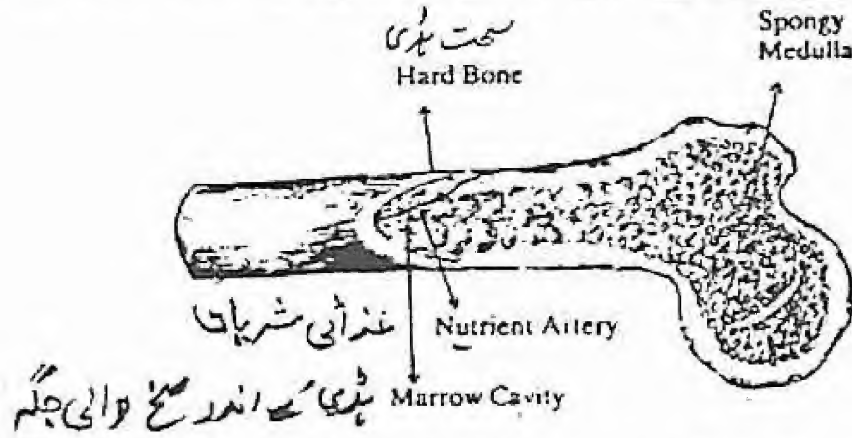


چست ورزش (مالش چاہے نہ ہو) انسانی جسم میں مختلف نظام کو، اعمال کو ایک خاص سطح تک تیز کرنے میں مدد دیتی ہے۔ تاکہ زندگی کی قوت کے آزادانہ بہاؤ کے ساتھ تمام بیماریاں اور عناصر بمشکل دور کیے جاسکتے ہیں۔

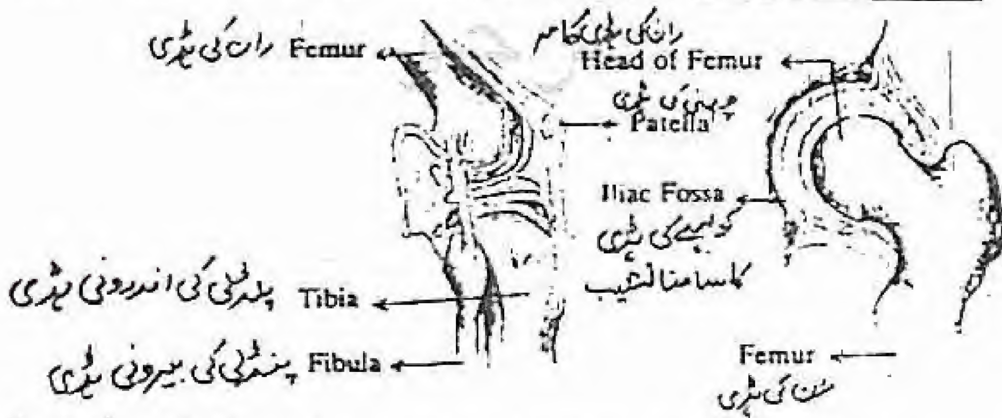
انسانی فزیالوجی

انسانی اناٹومی کا عام علم، خاص کر کسی ایک فرد کے لیے جو کہ مالشیا کی تربیت لے رہا ہو، بہت اہم اور ضروری ہے، مالش ریڑھ، عضلات جلد، خون کی نالیاں، اعصاب، جوڑ اور ہڈیوں کو چست رکھتی ہے۔

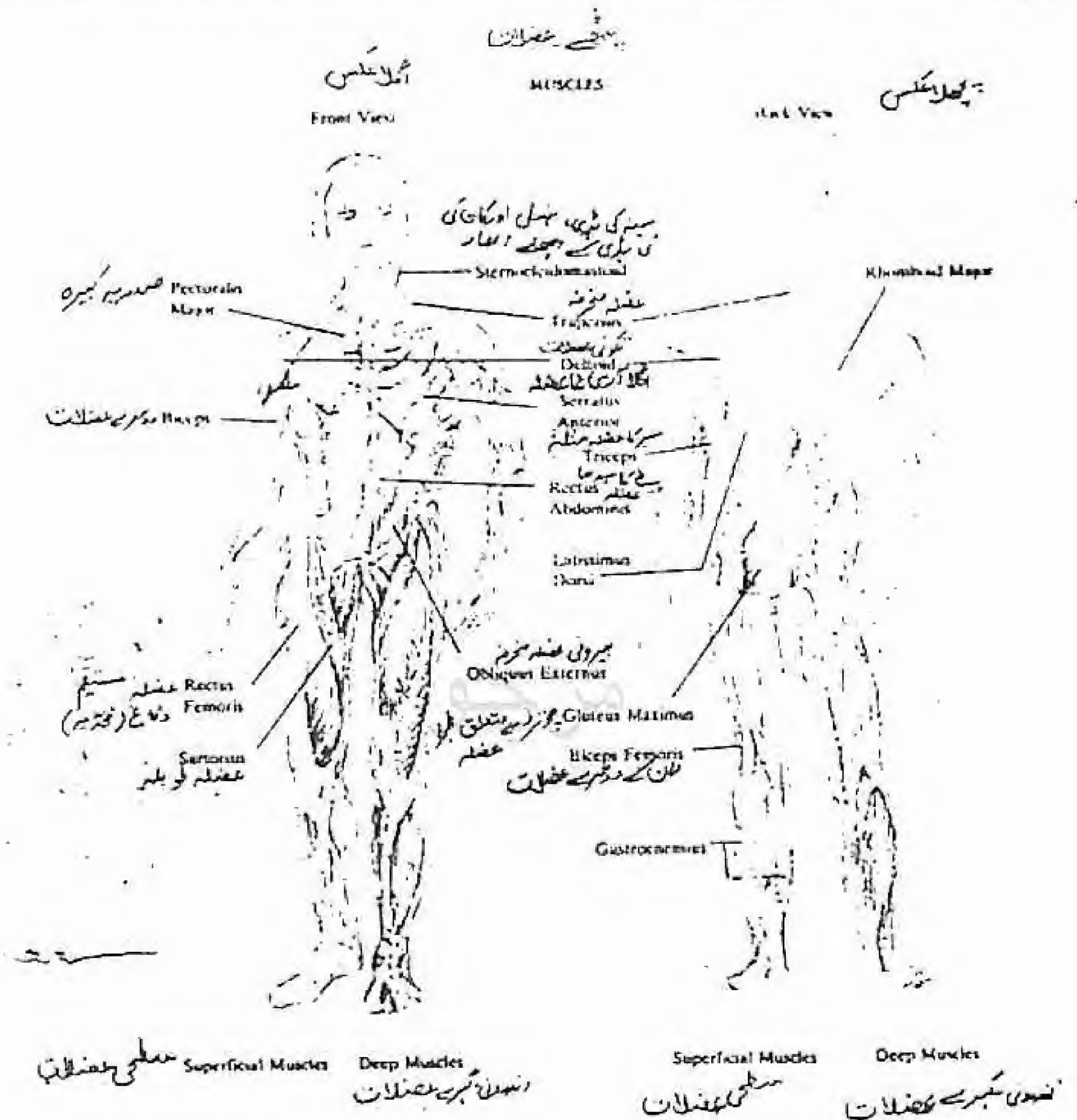




گھٹنے کا جوڑ: گھٹنے کا جوڑ جسم کا سب سے بڑا جوڑ ہے یہ قبضہ والا جوڑ کہلاتا ہے جو کہ صرف ایک ہموار سطح پر حرکت کر سکتا ہے جیسا کہ ایک دروازہ کا قبضہ ہموار ہوتا ہے۔	کولہے کا جوڑ: کولے والا جوڑ، جوڑ ایک گول سر رکھتی ہے جو کہ ایک کپ کی مانند خانہ میں جڑ ہوتا ہے، کسی بھی سمت حرکت کرنے میں مدد دیتا ہے۔

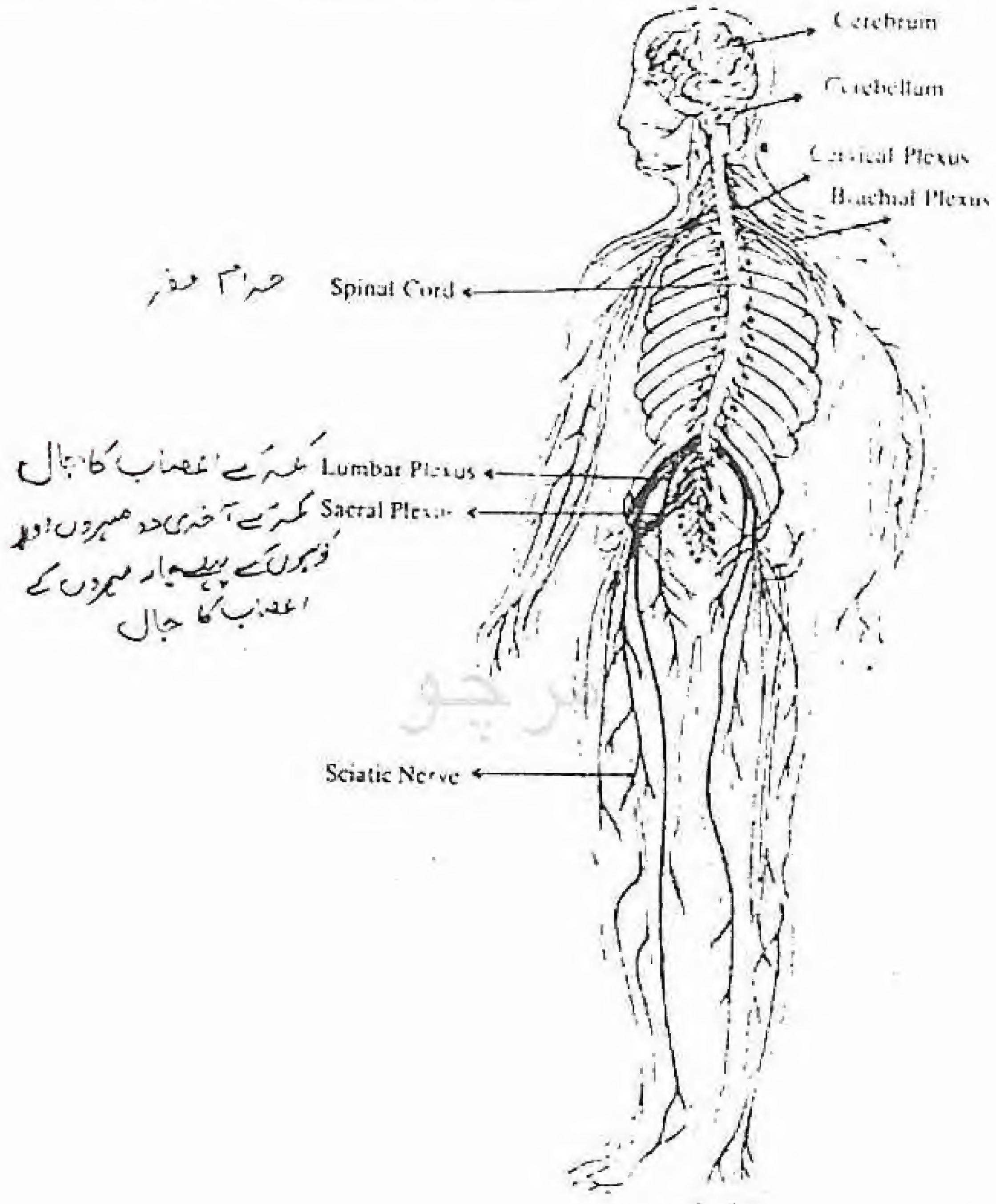


قدرت نے ہر انسان کے اندر ایک طریقہ کار دیا گیا ہے کہ [illegible] سکے ایک مالشی کو اناٹومی کی سمجھ بوجھ اسے اس قابل بنا دے گی کہ مختلف مسائل کو کیسے سلجھایا جائے۔ انسانی اناٹومی اور فزیالوجی کا مطالعہ کرنے کے بعد، ہڈیوں اور عضلات، اعصابی نظام اور جلد سے مالش شروع کرنی چاہیے اور یہ انسانی جسم کے اندر پیدائشی توانائی کو سمجھنے میں مدد دے گی۔



ھڈیاں:

تمام ہڈیاں گیلی (تر) اور چست (محرک) ہوتی ہیں اور نشو ونما چاہتی ہے، ہڈیوں کے باہر ایک سخت غلاف ہوتا ہے اور ہڈیوں کے اندر ایک مسام دار حصہ جسے ہڈی کا گودا کہتے ہیں، ہوتا ہے۔ ہڈی کا گودا ایک اہم معدنیات کو محفوظ کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اور خون کے سرخ جرثومہ پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ہڈی سے ڈھانچہ تشکیل پاتا ہے، ڈھانچہ جسم کی لچک کی بنیاد ہے (شکل نمبر 1) وہ نہ صرف جسم کو سہارا دیتا ہے اور زیادہ تر لطیف اعضاء کی حفاظت کرتا ہے بلکہ حرکت کو آسان بناتا ہے۔



جوڑ:

دو یا دو سے زائد ہڈیوں کے ملنے کی جگہ کو جوڑ کہتے ہیں (شکل نمبر 2) ساخت اور عمل میں، جوڑ ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں۔ جسم کے بہت سے جوڑ ہوتے ہیں، بازو اور ٹانگ میں مضبوط محرک جوڑ ہوتے ہیں۔ غیر محرک جوڑ کھوپڑی کی ہڈیوں کو جوڑتے ہیں، گھٹنے، کہنی، اور ٹخنہ میں قبضہ والے جوڑ ہوتے ہیں اور گولے والا جوڑ کولہے اور کندھے میں ہوتا ہے۔ ہڈیوں کے سر جو کہ جوڑ میں حرکت با آسانی کرتے ہیں کری ہڈی سے ڈھانپے ہوتے ہیں اور اس کا تعلق سیدھے عضلات

سے ہوتا ہے، جنھیں زلالی جھلی کہتے ہیں یہ رطوبت زلالی کا اخراج کرتے ہیں جو جوڑوں کو چکنا رکھتی ہے رطوبت زلالی کی پیداوار مالش کے ذریعے ممکن ہے۔

عضلات:

عضلات ریشوں یا خلیات کا مجموعہ (گانٹھ) ہوتا ہے جو ایک دوسرے کے ساتھ جڑے ہوتے ہیں یہ خلیات خون، لمف اور اعصاب میں واقع ہوتے ہیں۔

وتر عضلات کے آخر سے ہڈیوں کے ساتھ جڑے ہوتے ہیں عضلات ہمیں اس قابل بناتے ہیں کہ ہم حرکت کر سکیں اور اپنے اجسام کو شکل یا بناوٹ دے سکیں۔ عضلات ہمیں سانس لینے، خوراک کو ہضم کرنے اور خون کو گردش کرنے میں ہماری مدد کرتے ہیں۔ عضلات ارادی حرکات اور غیر ارادی حرکات والے ہوتے ہیں ڈھانچے کے عضلات (شکل 3) جوڑ کے دونوں جانب ہڈی سے جڑے ہوتے ہیں۔ زیادہ تر عضلات جوڑوں کی صورت میں کام کرتے ہیں ایک عضلہ جوڑ کو ایک جانب حرکت دیتا ہے اور دوسرا مخالف جانب حرکت دیتا ہے ڈھانچے کے عضلات جسم کے دونوں جانب توازن سے جڑے ہونے میں مالش اس پیچیدگی کو زائل کر دیتی ہے جو عضلاتی تشنج کی وجہ ہو اور ایسا مزمن ٹینشن، جذبات یا طبعی دباؤ یا چوٹ کی وجہ سے ہوتا ہے۔

گردش خون:

نظام دوران خون تمام بدن میں خون مہیا کرتا ہے یہ آکسیجن اور دوسرے غذائی اجزاء خلیات کو مہیا کرتا ہے، فاضل مادے خارج کرتا ہے اور خون کے سفید جرثومہ کی مدد سے حملہ کرنے والے بیکٹیریا کا خاتمہ کرتا ہے، بڑا اعضاء جو خون کی گردش کا ذمہ دار ہے وہ دل ہے، جو جسم کے آرام کی حالت میں 10½ گیلن (کا آٹھواں حصہ) منتقل کرتا ہے ایک بالغ فرد میں اوسطاً 12 گیلن (کا 8واں حصہ) خون ہوتا ہے۔ صاف شدہ آکسیجن سے بھرا ہوا خون دل سے باہر دھکیل دیا جاتا ہے اور یہ جسم کی شریانوں سے ہوتا ہوا خون کی چھوٹی نالیوں جیسے عروق شعریہ کہتے ہیں میں چلا آتا ہے۔ جہاں آکسیجن اور دوسرے غذائی اجزاء کاربن ڈائی آکسائیڈ اور دوسرے فاضل مادوں میں تبدیل ہوتے ہیں فاضل مادوں سے بھرا ہوا خون ورید کے راستے واپس دل کی طرف آجاتا ہے دل اس کے بدلے خون کو صفائی کے لیے پھیپھڑوں میں بھیج دیتا ہے۔

ہوا میں ہم جو سانس لیتے ہیں آکسیجن ناخالص خون میں شامل ہو جاتی ہے، وریدیں عام طور پر شریانوں کی نسبت سطح کے زیادہ قریب ہوتی ہیں مالش سے خون کی گردش میں اضافہ ہوتا ہے اور خون کو ورید کے ذریعے دل کی جانب بہاؤ میں مدد دیتی ہے مالش جو کہ فاضل مادے، بلڈ پریشر کا کم ہونا کو ختم کرنے میں مدد دیتی ہے اور بافتوں میں آکسیجن کی مقدار بڑھاتی ہے۔



دل

انسانی جسم میں فطری ہوا بھرنے کا آلہ دل ہے جو ہوا بھرتا ہے اور خون کے سرخ چمکدار جرثومہ (آکسیجن سے بھرے ہوئے) کو گردش دیتا ہے جو کہ دل کے بائیں آرٹیکل اور بائیں وینٹریکل میں پھیپھڑوں کو خون فراہم کرنے والی ورید کے ذریعے آتا ہے، پھیپھڑوں سے آورٹا کے ذریعے دل میں آتا ہے اور خون کی باریک باریک نالیوں کے ذریعے سارے جسم میں پہنچ جاتا ہے۔ غیر خالص آکسیجن سے بھرپور خون دل کی جانب دائیں آرٹیکل اور دل کے دائیں وینٹریل کے ذریعے واپس آتا ہے اور تب پھیپھڑوں کی شریان سے پھیپھڑوں کی جانب دوبارہ گردش کے لیے آتا ہے۔

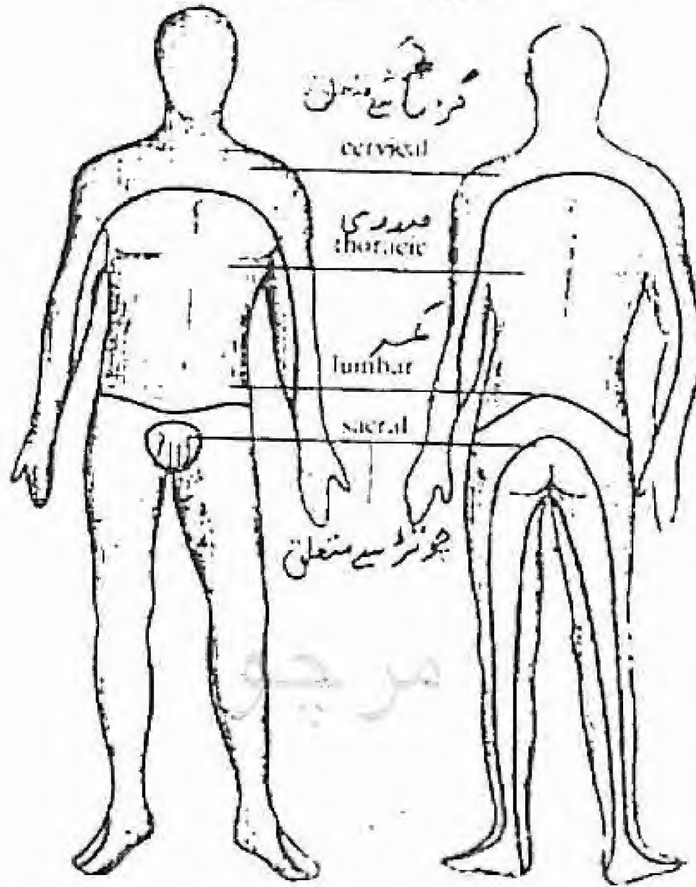
ایک بالغ افراد کے دل کی دھڑکن 72 مرتبہ فی منٹ ہوتی ہے ایک چھ ماہ سے زائد عمر کا بچہ کی دل کی رفتار 140 تا 115 دفعہ فی منٹ ہوتی ہے۔ ایک بچہ جس کی عمر 4 سال سے زائد ہو اس کی دل کی رفتار 115 تا 90 مرتبہ فی منٹ ہوتی ہے، جبکہ 10 سال کے بچہ کی دل کی دھڑکن 85 تا 75 مرتبہ فی منٹ ہوتی ہے۔ بڑھاپے میں نبض کی رفتار بڑھ جاتی ہے۔ عمر کے کسی بھی حصہ میں نبض کی رفتار بخار، خوف، پریشانی، یا غصہ کی وجہ سے بڑھ جاتی ہے، زیادہ تر لوگ ایک منٹ میں 18 مرتبہ سانس لیتے ہیں سانس اور دل کے درمیان تناسب 1:4 ہوتا ہے۔

لمفی نظام

لمفی نظام ٹشوز اور خون میں درست سیال کو متوازن اور برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے، جسم کو بیماریوں سے بچانے اور ضائع شدہ اشیاء سے نجات دلاتا ہے یہ اپنے اندر ایک پیچیدہ فلٹر کا نظام رکھتا ہے جو کہ باریک باریک لمفائی نالیوں پر مشتمل ہوتا ہے جو کہ لمف، ایک دودھ کی مانند سیال کو پورے جسم میں گردش دیتا ہے۔ لمف کی حرکت مالش کی مدد سے متاثر ہوتی ہے جو کہ سیال کو جسم میں آگے کی جانب دھکیلتے ہیں۔

گردش کے سلسلے میں لمفی نالیاں بہت زیادہ سیال اور بیکٹیریا ٹشوز سے لے کر جاتی ہیں جس کی تطہیر (فلٹر) لمفائی غدود کے ذریعے ہوتی ہے جو کہ گردن، بغل، جانگھ، گھٹنے اور کمر کے دوسرے حصوں میں بھی وقاع ہوتے ہیں، مالش لمفائی سیال کو متحرک کرتی ہے اور لیکٹک ایسڈ اور ضائع شدہ اشیاء کو جو جسم میں زیادہ ورزش کی وجہ پیدا ہو جاتے ہیں، کو ختم کرتی ہے۔

اعصابی نظام



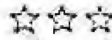
مرکزی اعصابی نظام دماغ اور حرام مغز پر مشتمل ہوتا ہے جو کہ ترسیل کے ذریعے دوراستے بناتے ہیں اور جسم کے دوسرے حصوں سے جڑے ہوتے ہیں۔ حرام مغز اور کھوپڑی کے پٹھے متحرک ہوتے ہیں۔ غیر متحرک عصب کھانے کے ہاضمہ اور پسینہ کے اعمال کے ذمہ دار ہوتے ہیں حسی عصب حسی اعضاء سے حرام مغز اور دماغ کے ذریعے آنے والے پیغام کو آگے دھکیلتے ہیں۔ حرکی عصب دماغ سے حرام مغز کے ذریعے معلومات اور ہدایات اعضاء اور ٹشوز تک پہنچتا ہے۔ اعصابی نظام ماحول کا مناسب حد تک سامنا کرتا ہے اور اعصاب کو آرام اور صحیح کر کے جسم کے دوسرے نظام کو ٹھیک کرتا ہے۔ مالش جسم کے تمام اعضاء کی حالت اور اس کے اعمال کو بہتر کرتی ہے۔

حرام مغز کے عصب (پٹھا) جوڑوں کی صورت میں حرام مغز سے جسم کے مختلف حصوں میں نئے کام سرانجام دیتے ہیں۔ گردن اور بازو گردن سے متعلقہ عصب کے ذریعے کام سرانجام دیتے ہیں۔ پسلیاں اور پیٹ کے افعال چھاتی کے عصب سے تکمیل پاتے ہیں، کمر کا نچلا حصہ، چوتڑ، اور ٹانگوں کا سامنا حصہ مہرے سے متعلقہ عصب، اور ٹانگوں کی بنیاد چوتڑ سے متعلق عصب کے ذریعے افعال کو مکمل کرتے ہیں (شکل 5) جسم کے حصوں کا علم، جن کے افعال مختلف حرام مغز کے عصب سر

انجام دیتے ہیں، جسم کے علاج کے لیے ان حصوں کا علم ضروری اور اہم ہے۔ مثلاً مالش کے ذریعے عرق انساء کا درد دور کرنے کے لیے مالشی کو مہروں کو چوتڑ سے متعلق جگہ اور اسکے علاوہ ٹانگوں کے پچھلے حصوں پر توجہ مرکوز کرنی چاہیے، چوتڑ کے جوڑوں کی مسلسل دردیں، مہروں کے علاوہ درد والے جوڑوں کی مالش سے دور کی جاسکتی ہیں۔

جلد

جلد، چھونے کا اعضا ، جسم کا سب سے بڑا اعضاء ہے یہ اپنے اندر کے حصوں کو نمی روک کر مضبوط انداز سے حفاظت کرتی ہے۔ جلد جسم سے فاضل مادوں کا خاتمہ کرنے میں مدد دیتی ہے اور جسم کا درجہ حرارت متوازن رکھتی ہے عصب کے آخری حصہ کی کثرت سے سیلائی ماحول سے معلومات جذب کرنے میں مدد دیتی ہے۔ پیغام حاصل کرنے والے خلیات روشنی چھونے سے، درد گرمی اور سردی سے بہت زیادہ ذکی الحس ہوتے ہیں دوسرے حاصل کرنے والے خلیات جلد کے اندر واقع ہوتے ہیں جو پسینہ کے ذریعے فاضل مادوں کو ختم کرتے ہیں چربیلے غدود (چربی والے غدود) تیل کی مانند ایک اشیاء خارج کرتے ہیں جو جلد کو تر رکھے ہوئے جلد کی حفاظت کرتے ہیں اور بیکٹیریا سے محفوظ رکھتے ہیں۔



ادارے کی بہترین بکس

کتاب	تفصیل
کلینیکل میڈیسن ڈاکٹر پروین کمار قیمت =/525	ایلوپیتھک طریقہ علاج کی سرتاج کتاب جو U.K کی مشہور معروف ڈاکٹر پروین کمار کا نام دنیا میں بہت مشہور ہے۔ ان کی زندگی کا نچوڑ ہم نے انگلش کتاب سے ترجمہ کروا کر چھاپ دیا ہے۔ نئے دور کے لئے طریقہ علاج اور جدید میڈیسن پر یہ کتاب جو ہر ڈاکٹر کی ضرورت ہے۔ عمل پریکٹس کے طریقے لکھے گئے ہیں
نامردی کمزوری ڈاکٹر عتیق الرحمٰن قیمت -/200	وہ آلات جو کہ مردانہ اور زنانہ جنسی قوت کو بڑھا دیتے ہیں تصاویر کی مدد سے ان کا استعمال اور فوائد بڑی تفصیل سے بیان کئے گئے ہیں۔ پاکستان میں دستیاب تمام آلات کی فہرست علیحدہ سے دی گئی ہیں جو جنسی آلات پاکستان میں دستیاب نہیں ہیں ان کے منگوانے کے لیے انٹرنیٹ پر پتے بھی درج کئے گئے ہیں نامردی کی مکمل میڈیسن کے ساتھ ساتھ۔
کتاب البصر (آنکھوں کے امراض) OPTHAMOLOGI ڈاکٹر عتیق الرحمٰن قیمت =/225	یہ کتاب آنکھوں کے امراض کے عین مطابق لکھی گئی ہے۔ آنکھوں کی بنیادی ساخت تشریح اور منافع الاعضاء کا مختصر بیان دیا گیا ہے۔ نیز عدسہ کی بناوٹ اور اصول تجربات کو آسان زبان میں سمجھایا گیا ہے۔ آنکھوں کے جملہ امراض اسباب علامات ونشانیاں اور علاج پر تفصیلی بحث کی گئی ہے۔ آنکھوں کے مخصوص آپریشن کو انتہائی آسان اور سلیس اردو میں مرحلہ وار بیان کیا گیا ہے۔ یونانی، ایلوپیتھک، ہومیو کے لیے کارآمد یہ کتاب آپ کو آنکھوں کا ڈاکٹر بنا دیں گی۔

سائنس آف مارما (وائیٹل ایریا)

لفظ مارما(marma)یعنی (vitaal Area) ہندوؤں کی الہامی کتاب اتھاروا وید امیں بیان ہوا ہے، زمانہ ویدا کے دوران وائٹل ایریا کا علم فوجی سائنس کا حصہ بن گیا تھا۔ یہ علم جنگ، میڈیسن اور سرجری میں استعمال کیا گیا۔ مارما کی سائنس کو زمانہ ویدا کے فزیشن اور سرجن نے فروغ دیا تا کہ لوگوں کو موت سے بچایا جا سکے اور ان لوگوں کا علاج کیا جا سکے جنہیں چوٹ لگی ہو۔

وائیٹل ایریا بہت زیادہ پیچیدہ ہے اور جسم کے دوسرے حصوں کی نسبت چوٹ کا سبب بن سکتا ہے جدید سرجری اور میڈیسن کی ترقی اور جدت کے ساتھ، یہ آیورووید ک ماہر تشریح البدن کے فرائض میں ایک لازمی حصہ بن گیا ہے کہ وہ غیر طبعی اور طبعی قدریں جو انسانی جسم میں ان وائیٹل ایریا میں پائی جاتی ہیں ان کا گہرا مطالعہ کریں جیسا کہ قدیم فزیشن اور سرجن بحث کیا کرتے تھے۔ ایک مارما(vital Area) کی تعریف یہ ہے کہ انسانی جسم کے اعضاء کی تشریح کا وہ حصہ جہاں گوشت، وریدیں، شریانیں، وتر (بندھن) ہڈیاں، جوڑ آپس میں ملتے ہیں، زندگی کی بقا بنتے ہیں، ان اتصال مقام پر پوشیدہ اور اہم غلاف رکھتے ہیں۔ انسانی جسم ان حصوں کے اعضاء کی تشریح جہاں ساختیں متحرک رہتی ہیں اور جہاں دردیں واقع ہوتی ہیں اسے مارما کے نام دے کر چسپاں کیا گیا ہے۔

جنگ جو عام طور پر دشمن کو زیادہ سے زیادہ تکلیف دینے کے لیے جسم کے اہم مارماز کو نشانہ بناتے ہیں۔ فزیشن اور سرجن بھی علم زخموں کو ٹھیک کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ Sushrutaان مارماز کو جسم میں ان کی جگہ کی اہمیت، محل وقوع، جسم اور زخموں کے اثرات کے پیش نظر مختلف حصوں میں تقسیم کرتا ہے تھا۔ مختصر یہ کہ 107 مارماز کو تقسیم کیا گیا ہے۔

مارماز کو تین حصوں، (i) ساخت (ii) سطحی (iii) علامت مرض میں تقسیم کیا گیا ہے۔ مارماز کو جسم میں ان کے محل وقوع کے مطابق تقسیم کیا گیا ہے، اور تصادم کے کسی بھی قسم کے اثرات یا چوٹ (زخم) جو کہ مخصوص مارماز میں سوال کیے گئے ہیں۔

ساختی مارماس (نقاط)

یہ انسان فزیالوجی کے مطابق تقسیم کیا گیا ہے۔
یہ مشتمل ہے۔

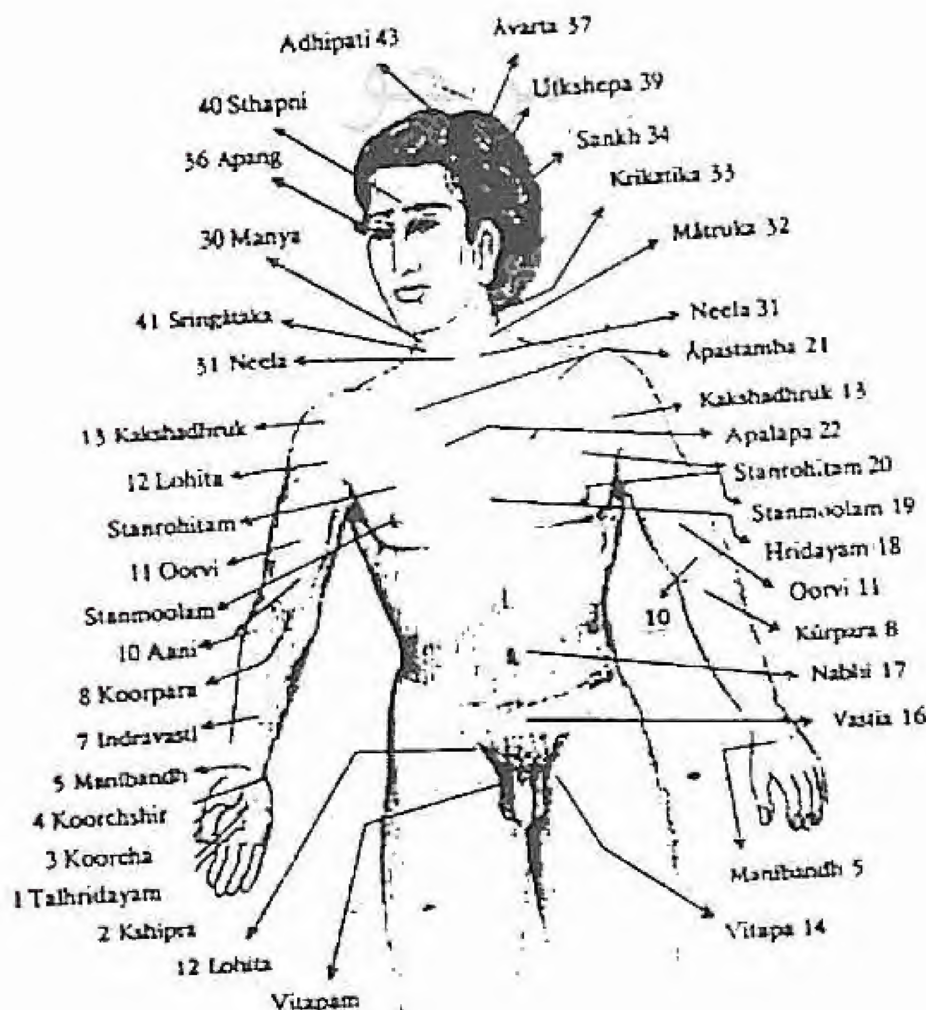
عضلات	11
خون کی نالیاں (شریان اور ورید)	41
وتر (بندھن)	27

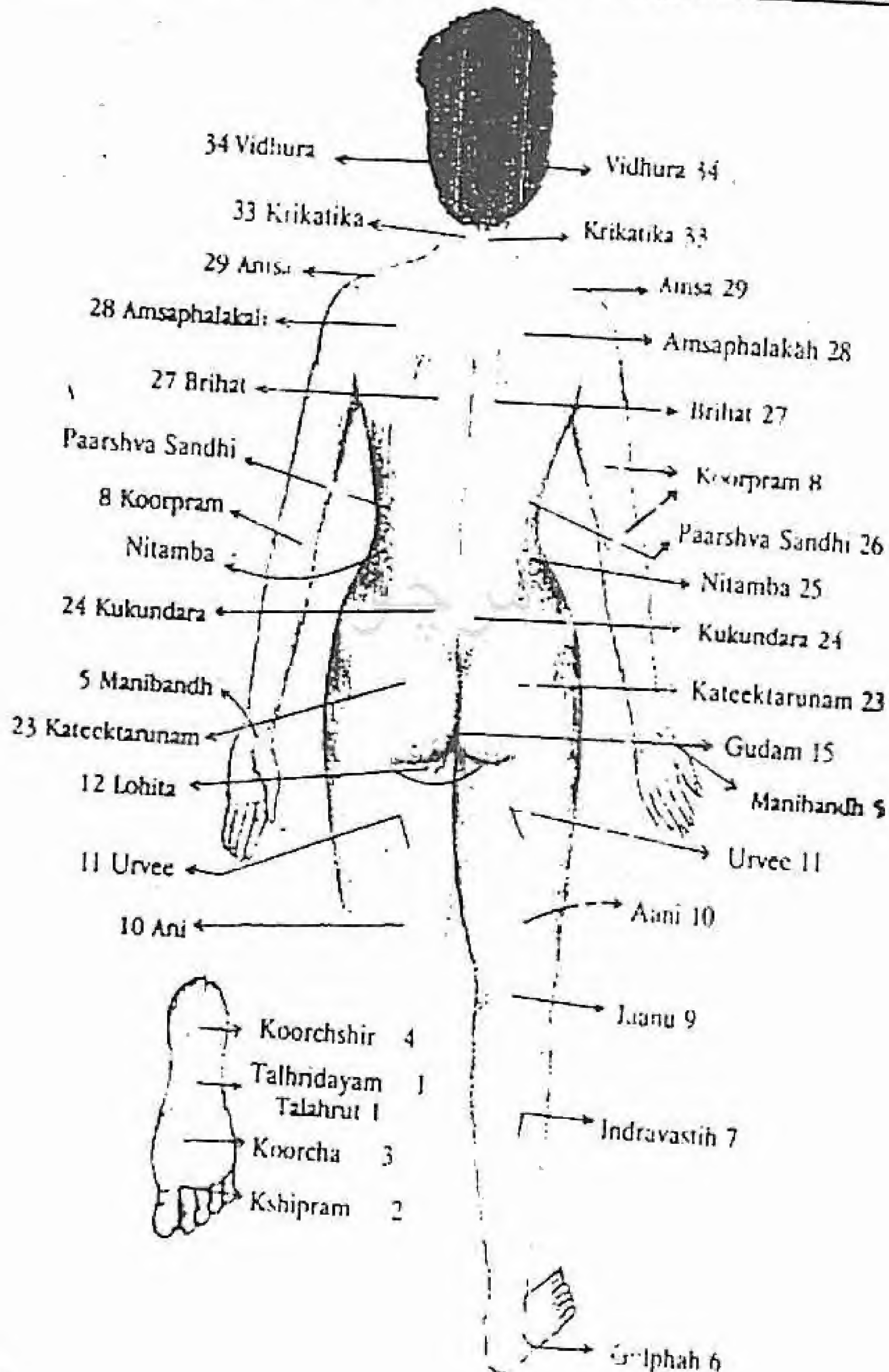
ہڈیاں	8
غیر محفوظ جگہ (علاقہ)	20

سطحی مارماس

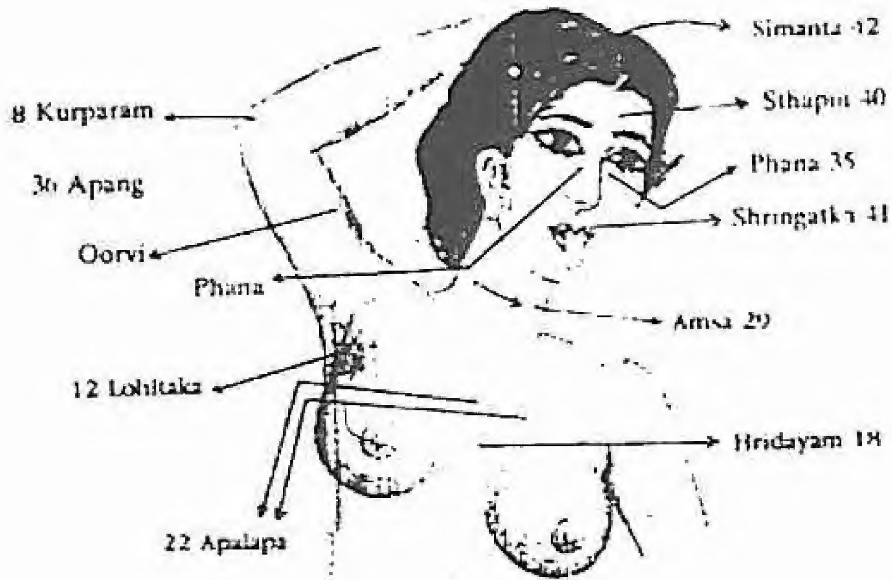
علاقائی یا سطحی تقسیم میں Marmas کو جسم کے اعضاء اور حصوں کے مطابق تقسیم کیا گیا ہے۔

ٹانگ یا بازو کا اوپر کا حصہ	22
ٹانگ یا بازو کا نچلا حصہ	22
پیٹ اور چھاتی	12
پشت کا مرکزی حصہ	14
سر اور گردن	37




34 Vidhura
Vidhura 34
33 Krikatika
Krikatika 33
29 Amsa
Amsa 29
28 Amsaphalakah
Amsaphalakah 28
27 Brihat
Brihat 27
Paarshva Sandhi
8 Koorpram
Koorpram 8
Nitamba
Paarshva Sandhi 26
Nitamba 25
24 Kukundara
Kukundara 24
5 Manibandh
Kateektarunam 23
23 Kateektarunam
Gudam 15
12 Lohita
Manibandh 5
11 Urvee
Urvee 11
10 Ani
Aani 10
Jaanu 9
Koorchshir 4
Talhridayam 1
Talahrut 1
Koorcha 3
Kshipram 2
Indravastih 7

MARMAS III


Simanta 42
8 Kurparam
Sthapni 40
Phana 35
30 Apang
Shringatka 41
Oorvi
Phana
Amsa 29
12 Lohitaka
Hridayam 18
22 Apalapa

☆☆☆

علامات مرض کا مارماس

(Prognostic Marma)

کوئی بھی علامت جہاں سے کوئی بیماری کی تشخیص ہو۔ (Prognosis) کہلاتا ہے۔ اس قسم۔ کے Marmas میں ان Marmas میں چوٹ کے اثرات کے مطابق تقسیم کیا گیا ہے۔

آہستہ آہستہ موت	33
ناکارہ، نااہلیت	44
درد	8

وہ Marmas جن کا اوپر ذکر کیا گیا ہے، جسم کی عام مالش زیادہ تر رگوں پر مشتمل ہوتی ہے اور یہی کافی ہوتی ہے۔ مالش کی بہترین تکنیک کو استعمال کرنے میں احتیاط ضروری ہے کیونکہ زیادہ دباؤ سے چوٹ لگنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

عضلاتی مارما (Muscle marma)

زندہ جانداروں کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ وہ اپنے گرد مناسب تبدیلی لانے کی قابلیت رکھتے ہیں چاہے وہ برقی، کیمیائی، چھوٹا جرثومہ جو مرض پیدا کرنے کی اہلیت رکھتا ہو، یا میکانیاتی محرکات کی وجہ سے ہو۔ انسان زیادہ موزوں، موثر ردعمل کرسکتا ہے جب نظام طبعی اور ذہنی طور پر بہترین ہو۔ میکانیاتی ردعمل کے مقام پر، عمل باہر کی جانب ہوتا ہے۔ عضلات بھی قوت رکھتے ہیں جو کہ کھنچاؤ پیدا کرنے کی اہلیت رکھتے ہیں۔ عضلات کا ہڈیوں اور دوسرے اعصابی ریشوں کے ساتھ تعلق وتر (بندھن) کی وجہ سے ہوتا ہے، یا اعصاب اور خون کی نالیاں (رگیں اور وریدیں) ان کو زیادہ مؤثر نظام میں منتقل کرتی ہیں اور یہ عضلات جسم کو بیرونی چوٹ یا زخم سے محفوظ رکھتے ہیں۔

Vishalyaghana Marma

جسم میں کچھ Marmas مثلاً Sthapani marma آنکھوں کے درمیانی حصہ میں واقع ہوتا ہے۔ اگر ایک تیر اس مارما پر کسی فرد کو لگے تو وہ فرد فوراً نہیں مرتا کیونکہ تیر کے ذریعے اس مارما سے تعلق برقرار رہتا ہے وہ لمحہ جب تیر کو ہٹایا جاتا ہے، تعلق ختم ہو جاتا ہے اور وہ فرد مر جائے گا۔ یہ marmas تین قسم کے ہوتے ہیں اچانک موت کا مارما کا نمبر 19 ہے۔

خون کی نالی کا مارما (Blood Vessels Marma)

خون کی نالیاں جو وریداور رگوں کی وجہ سے جانی جاتی ہے تمام جسم میں خون کی نالیاں چھوٹی اور بڑی کے فرق سے نالیوں کے سلسلے کی صورت میں پھیلی ہوئی ہیں۔ یہ نالیاں ایک جال بناتی ہیں۔ جسے مزید چھوٹی نالیوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ اگر خون کی کوئی بھی نالی پھٹ جائے، چھید جائے یا حیاتی مقام پر (چوٹ) زخمی ہو جائے، تو غذا اس حیاتی حصہ کو محدود ہو جائے گی، تو یقینا جسمانی کام میں کمی واقع ہوگی، درد اور بعض اوقات موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

ہڈی کا مارما (Bone marma)

آرتھو پیڈک نقطہ نظر کے مطابق ہڈی اناٹومی کا ایک اہم حصہ ہے۔ ہڈی کی چوٹیں اور ہڈی کی بیماریاں علم الجراحیات کے تحت عنوان یا مضمون کے طور پر فرض کی جاتی ہیں ایک ہڈی کی کسی حد تک چوٹ طبعی یا میکانیاتی تصادم کی قوت پر انحصار کرتی ہے۔

وتر کا مارما (Ligament OR Tendon marma)

وتر کا مقصد ایک جوڑ کی خلاف معمول حرکت کو روکنا ہے اگر چہ کچھ وتر (بندھن) کو دوسروں کی نسبت عضلات زیادہ موثر انداز میں حفاظت کرتے ہیں مثلاً گھٹنے اور قصبہ کبری اور صغری (پنڈلی کی اندرونی اور بیرونی ہڈی) کے وتر بجاوں وتر سے زیادہ محفوظ نہیں ہیں ان وتر کی چوٹ یا زخم مستقل نقصان کی وجہ بن سکتی ہے یا ایک وتر کے علیحدہ ہو جانے کی وجہ سے موچ بھی آسکتی ہے۔

جوڑ کا مارما (Joint Marma)

تمام حرکات جو جوڑوں کو متحرک رکھتی ہیں اعضاء (بازو، بازو کا اگلا حصہ، ہاتھ، جانگھ، ٹانگیں اور پاؤں) کو موڑ کر یا سیدھا رکھ کر اپنا کام سر انجام دیتے ہیں یا بدن خود اعضاء کے کام کو تکمیل کرتا ہے۔ اس لیے تمام ریڑھ کی ہڈی والے جاندار جوڑ رکھتے ہیں جوڑ کی چوٹیں عام طور پر تقسیم کی جاتی ہیں جسے (i) جوڑ کا اترنا (ii) جوڑ کا اپنی جگہ سے معمولی سا ہٹ جانا (iii) اور موچ ان سب کی زیادہ تر عام وجہ چوٹ یا جرح ہے۔

اگر چہ جسم کے مارما کو علم عملی طور پر غائب یا ختم ہو چکا ہے۔ یہ علم کرالہ میں مارشل آرٹ کی تربیت دینے کے درمیان اب بھی قائم ہے اور اسے Kalarippayatta کہتے ہیں۔ Kalarippayattu کے مطابق ایک marma کی چوٹ متعلقہ ناڈی (وتر اور نبض) کو نقاط سے روک یا کاٹ سکتی ہے اور زندگی کے بہاؤ کی قوت اور زندگی کے بہاؤ کی قوت کے فاضل

مادے (Vata) دونوں ختم ہو جاتے ہیں ایسی چوٹ کے لیے فوراً طبی امداد چوٹ والی جگہ پر شدید تھپیڑ لگاتا ہے اور جسم کے اسی marma کے مخالف جانب زندگی کی قوت کو دوبارہ متحرک کرنے کے لیے طمانچہ ماریں اس طرح زخمی ہونے والا خطرے سے باہر آجاتا ہے۔ ایسی ہی فوراً طبی امداد متاثرہ حصہ کو کام میں لانے کے مختصر وقت میں دینی چاہیے یہ عمل چوٹ کے علاج کے لیے آیورویدا میں ضرور استعمال ہوتا ہے۔ زندگی کی قوت کی حد تک اگرچہ marma کے بارے میں یہ عقیدہ انڈیا کہ جنسی علم رکھنے والوں کے عقیدہ سے بہت زیادہ مطابقت رکھتا ہے جو عورتوں میں خاص جگہ کی وضاحت کرتا ہے اور مخصوص قمری دنوں میں شہوانی جذبات کو ابھارتا ہے کیونکہ زندگی کی قوت کی حرکت اس جگہ ہوتی ہے۔ کچھ marmas کو تقسیم نہیں کیا جا سکتا جیسے کہ اوپر بیان کردہ marmas کو تقسیم کیا جاتا ہے پرانے وقتوں میں، جب سرجری کے لیے بے حس کرنے والی دوا یا کلوروفارم نہیں ہوتے تھے، ماہر آیورویدک فزیشن مریض کے جسم میں خاص نقاط کو دباتے جس سے مریض لاشعور میں چلا جاتا تھا یعنی بے ہوش ہو جاتا تھا۔ ضروری علاج کرنے کے بعد، وہ فزیشن دوسرے نقاط کے جوڑوں کو دبائے گا اس طرح مریض ہوش میں واپس آجاتا تھا۔ اسی طرح کا کام مقامی بے حس کر دینے والی دوا سے بھی لیا جاتا تھا۔ marma کی تعلیم اور ان کو ذہن میں محفوظ رکھنا بعض اوقات مالش کرنے والے لیے بہت ضروری ہوگا مریض جیسے حیاتی جگہ پر چوٹ لگی ہو، روزانہ کی مالش سے آرام میسر آتا ہے اور وہ مریض اپنی نا قابلیت پر قابو پا سکتا ہے اس طرح marmas کا عام علم فائدہ مند ہوتا ہے۔

وہ جو marmas کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں وہ "چارٹ آف مارما" میں marmas کی تفصیل اشکال کے ساتھ دیکھ سکتے ہیں۔

میں نے marmas کو 107 اصلی حالت میں مناسب اشکال کے ساتھ تقسیم کیا ہے، تاکہ مالش کے لیے یہ آسانی ہو کہ اسے کون سے مارما کی ضرورت ہے عام حالت میں marmas کے تمام علاقے زیادہ دباؤ کے بغیر مالش کیے جا سکتے ہیں۔

شوگر ذیابیطس
کل اور آج
ڈاکٹر عتیق الرحمٰن
قیمت =/200

شوگر کیا ہے؟ کیا شوگر کا علاج ممکن ہے؟ شوگر کی وجوہات کیا ہیں؟ کیا شوگر سے بچاؤ کی وجہ سے پیدا ہونے والی پیچیدگیوں کی بروقت پہچان اور علاج کیسے ممکن ہے؟ شوگر کے مریض کی غذا پر مکمل چارٹ اور وزن کے حساب سے روزانہ حراروں کی تقسیم کیسے ممکن ہے؟ کیا شوگر کا شافی علاج ممکن ہے؟ شوگر کو جڑ سے ختم کرنا کب ممکن ہوگا؟ شوگر کے مریضوں کیلئے اس سے تحفہ اور نہیں ہوسکتا۔ شوگر سے متعلق مکمل معلومات ایک کتاب میں موجود ہیں۔ اسے شوگر کا انسائیکلوپیڈیا کہنا قطعاً غلط نہیں ہوگا۔ دنیا کے بہترین شوگر کے ماہرین کی 1119 مشورے اور تبصرے اس کتاب میں موجود ہیں۔ کسی ڈاکٹر سے مشورہ کی ضرورت نہیں۔ شوگر کے مریض اپنے معالج خود بنیں۔

گائیڈ فارمیڈیکل ریپریزینٹیٹو
(A Guide for Medical Representive)
ڈاکٹر عتیق الرحمٰن
قیمت =/600

مختلف نیشنل اور ملٹی نیشنل کمپنیوں کے لئے کام کرنے والے میڈیکل ریپ کے لیے ایک انمول تحفہ۔ اس کتاب کو تین حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے پہلے حصے میں ہر قسم کے مختلف حصوں اور نظاموں پر تفصیلاً روشنی ڈالی گئی ہے تاکہ میڈیکل ریپ انسانی جسم کو سمجھ سکے۔ دوسرے حصے میں جسم کے مختلف حصوں میں اثر انداز ہونے والی ادویات کی گروہ بندی کی گئی ہے۔ ادویات کے ہر گروپ میں موجود ادویات کے خواص کا موازنہ چارٹوں کی مدد سے کیا گیا ہے۔ دوران حمل؛ دوا کا استعمال اور بچے کو دودھ پلانے کے عرصے کے دوران استعمال کے علاوہ ہر دوا کے دو سے چار ملٹی نیشنل اور نیشنل برانڈ نام بھی دیئے گئے ہیں۔ اس کتاب کے تیسرے حصے میں ادویات کی مارکیٹنگ کیلئے استعمال ہونے والے گر کی باتیں لکھی گئی ہیں۔ اس سے پہلے اس موضوع پر نہ تو پہلے لکھا گیا اور نہ ہی لکھا جائے گا۔ اس کتاب کو پڑھنے کے بعد میڈیکل ریپ خود اعتمادی کے ساتھ ڈاکٹر حضرات کا سامنا کر سکتا ہے۔ کسی کمپنی کو جوائن کرنے کے لیے تیاری کرنے والے خواتین وحضرات اس کتاب کو ضرور پڑھیں۔ 1100 سے زائد صفحات پر مشتمل کتاب۔ ہر لائبریری کے لئے ضروری جز ہے۔

منی (سیمن)
ڈاکٹر عتیق الرحمٰن
قیمت =/200

اپنے موضوع کے اعتبار سے ایک منفرد کتاب۔ اس کتاب میں وہ پہلو ڈسکس کئے گئے ہیں جو آج تک کبھی منظر عام پر نہیں لائے گئے۔ منی کیا ہے؟ کیسے بنتی ہے؟ منی کی بیماریاں کون سی ہیں؟ کیا منی کی بیماریوں کا علاج ممکن ہے؟ اولاد کی خواہش رکھنے والوں کیلئے ایک تحفہ خاص۔ منی کی مقدار کو بڑھانے کے لئے نسخہ جات اس کتاب میں شامل کئے گئے ہیں

کلینیکل لیبارٹری ٹیسٹ
مع تشخیص الامراض
حکیم شمس آفاق/ڈاکٹر عتیق الرحمٰن
قیمت =/225

لیبارٹری ٹیسٹ کی وہ کتاب جس کی آپ کو تلاش تھی۔۔ چھپ کر منظر عام پر آچکی ہے۔۔ اب روزمرہ کے لیبارٹری ٹیسٹ تشخیص الامراض کے ساتھ دیکھئے۔ اس کتاب کے ذریعے آپ آسانی سے کسی بھی ٹیسٹ کے متعلق معلومات حاصل کر سکتے اور مرض کی تشخیص کر سکتے ہیں۔ الگ تھلگ کلینیکل لیبارٹری دو مضامین کا الگ الگ نظریہ اور عجیب وغریب باتیں!

میگنٹ تھراپی
مقناطیس سے علاج
ڈاکٹر عتیق الرحمٰن قیمت =/200

مقناطیس میگنٹ کے علاج پر ایک بہترین متبادل طریقہ علاج جس میں کسی دوا کے بغیر علاج ممکن ہو۔ بیماری سے چھٹکارا طبی ایلوپیتھک اور ہومیو پریکٹیشنرز کی ضرورت مقناطیسی میگنٹ کا علاج باتصویر کرنے کے مکمل طریقے۔

نیورلوجی
ڈاکٹر عتیق الرحمٰن قیمت /240

نصاب اعصاب اور اعصاب نظام کی بیماریوں اور جدید علاج پر مبنی ایک خوبصورت اور منفرد کتاب طبی ایلوپیتھک اور ہومیو پیتھک ڈاکٹر کی ضرورت اعصابی نظام کی مکمل تصویروں کے ساتھ۔ **باتصویر**

آسٹیالوجی
ہڈیوں جوڑوں پٹھوں کے امراض
ڈاکٹر عتیق الرحمٰن -/R,S:360

جسم انسان کی تمام ہڈیوں، پٹھوں، جوڑوں کی ساخت، افعال بیماریاں علاج پر ایک لاجواب کتاب جس میں ہر بیماری کی تصویر موجود ڈاکٹر حکیم اور ہومیو پریکٹیشنر کے لئے ایک انمول تحفہ۔ ہڈیوں، جوڑوں، پٹھوں کی تصویر دار کے ساتھ۔ **باتصویر**

آیورویدک مالش کیا ہے؟

آیورویدا کیا ہے؟

قدیم تاریخ

آیورویدا کا مطلب ''زندگی کے بارے میں علم'' یا زندگی کے حالات کے بارے میں جاننا ہے یہ مرکب لفظ ''آیور'' جس کا مطلب زندگی اور ''ویدا'' جس کا مطلب ''علم'' ہے پر مشتمل ہے ہندوازم کی بنیاد قدیم کتاب Vedas پر مشتمل ہے ویدا س کتاب پرانے زمانے کے ذہین آدمیوں اور عقل مند لوگوں کے تجربات کو اکٹھا کر کے ان کی تعریف میں لکھی گئی تھی ویدا اس کی چار اہم شاخیں ہیں۔

(i) ریج وید: زیادہ تر تعریف کے سلسلے میں ہے۔

(ii) یاجر ویدا: یہ زیادہ تر مختلف قربانی کے کام پر مشتمل ہے۔

(iii) ساماویدا: ریج ویدا تعریف کے ساتھ طرز یادھن کو ٹھیک کرتی ہے اور

(iv) اتھاروا ویدا جو کہ شفا کے فن کے ساتھ منسلک ہے۔

آیورویدا ایک لفظ ہے یا اتھاروا ویدا کی ایک متعلقہ چیز ہے جو شفا بخشی کے پہلو کے ساتھ منسلک ہے یا ویدا کے سفید جادو (علوی جادو) کے حصہ کے ساتھ واسطہ ہے۔ آیورویدا کو، زندگی کی سائنس ہونے کی حیثیت سے ضروری ہے بیماریوں کا علاج ایک اہم شاخ ہونے کی حیثیت سے، صحت کے دوبارہ ٹھیک ہونے اور صحت کو برقرار رکھنے پر اس پر سوچا جاتا ہے، تاہم اتھاروا ویدا علاج کے سلسلے میں دوسرے Vedas کے ساتھ تعلق رکھتی ہے آیورویدا علاج میں فطری اشیاء مثلاً جڑی بوٹی جڑیں، پتے، تنا، شامل ہیں اس طرح یہ سائنس آف میڈیسن پھلوں پر انحصار کرتی ہے جڑی بوٹیوں اور دوسرے اجزاء کا ملاپ نہ صرف شفا بخشی کے مقاصد کے لیے استعمال کیا جاتا تھا بلکہ زیادہ سے زیادہ صحت برقرار رکھنا اور بیماریوں سے نجات کے لیے بھی استعمال ہوتا تھا۔

اتھاروا ویدا سے علیحدگی، ریج ویدا بھی بہت سے مصرعے اور تعریف (Hymn,s) پر مشتمل ہے جو کہ ایک انسان میں صحت کو برقرار رکھنے اور اس کی اہمیت کو ظاہر کرتا ہے۔ انڈیا کے دیو مالا کا علم رکھنے والوں کے مطابق آیورویدا پہلے بھی جاتی ہے، مشتمل نہیں ہوتی کچھ قدیم ذرائع کہتے ہیں کہ ڈھکشا پراجا پاتی نے اس سائنس کی تعلیم آشونی کمارس کو دی جو کہ ایک کامل فزیشن مانا جاتا تھا۔ دوسری کتابیں ان کے نظریات سے اختلاف رکھتی ہیں شورش روتا سام ہاٹا کے مطابق، لارڈ (Dhanwantari) نے یہ فن وارڈ اندرا سے سیکھا۔

انسان زندگی کی چار حالتوں سے گذرتا ہے، پہلا اس کا تعلیمی دور اس کے بعد کام اور خاندان کی کفالت ہے تیسرا خاندان سے ریٹائر ہونا، ساتھ ساجی کاموں میں زیادہ دلچسپی لینا اور آخر میں ساجی کاموں سے بھی دستبرداری ہے۔Vedanta ایک زمانہ تھا جو کہ ویدک زمانہ کے بعد میں شروع ہوا اس زمانہ میں ایک آدمی کو زندگی کی چار حالتوں کی تعلیم دی جاتی اس طرح بہت سے افراد نے اس چھوڑے ہوئے علم کو ایک زندگی کے طریقہ کے طور پر اپنایا۔ اس لیے نئی آیورویدک، روایات میڈیکل کی تعلیم کے لیے ضروری ہے یہ علم تجارتی بنیادوں کے لیے نہیں تھا جیسا کہ پہلے زمانے میں استعمال ہوتا تھا بلکہ اپنے استعمال کے لیے ہے اور مفت علاج کے لیے جو افراد کے پاس علاج کے لیے آتے تھے۔

زمانہ ویدک کے بعد، آیورویدک میڈیکل پریکٹیشنرز نے آٹھ خاص شاخوں کو فروغ دیا ہے۔

(1) اندرونی ادویات

2) عام سرجری

(3) سر اور گردن کی بیماریاں کا علاج

(4) بچوں کا علاج

(5) علم السموم (زہریات کا علم)

(6) ہائیہ دوا کی سائنس (وہ دوا جو خواہش جماع پیدا کرے)

(7) بحالی شباب کی سائنس

(8) ذہنی امراض کا علاج (اس میں برائی کی وجہ سے پیدا ہونے والی بیماریوں کا علاج بھی شامل ہے۔

Charaka اور Sushruta ابتدائی میڈیکل پریکٹیشنرز تھے میڈیکل طریقہ جو کہ ان دو عظیم آدمیوں نے متعارف کرایا اب بھی کتابوں میں ان افراد کی رہنمائی کر رہا ہے جو کہ اب بھی آیورویدک میڈیسن کے میدان تربیت لے رہے ہیں ان دنوں Charaka اور Sushruta نے رہنمائے کتابیں لکھیں اور حتی کہ تربیت مکمل کرنے والے ڈاکٹروں کو لوگوں کے علاج کے سلسلے میں بھی رہنمائی دی۔Charaka زیادہ تر فزیشن کے طور پر کام کرتا تھا اور اندرونی ادویات استعمال کروانے میں ماہر تھا۔ جبکہ Sushruta ایک سرجن تھا اور اس کا یقین تھا کہ سرجری علاج کی بہترین شکل ہے اور اس سے فوراً نتیجہ ملتا ہے آیوروویدا ایک میڈیکل نظام سے آگے ہے۔ حقیقتاً یہ ذہن کی ایک حالت ہے یہ شفا بخشی کا ایک کائناتی فن ہے جو کہ حتی کہ مضبوط ساجی انقلاب اور تہذیبی تبدیلیوں کے باوجود محفوظ ہے۔

زیادہ تر آیورویدک پر مضامین Charka اور Sushruta نے لکھے اور یہ مضامین 7 ویں صدی قبل از مسیح لکھے گئے قرون وسطیٰ کے زمانہ کے دوران Rasa satra (کیمسٹری) آیورویدا نظام کا ایک اہم حصہ بن گئی۔ بیرونی حملوں در اندرونی لڑائی کے دوران بہت سا آیورویدک کا اصلی کام تباہ و برباد ہو گیا تھا۔

مشرق کے رہنے والے خاص کر یورپ کے آیورویدا میں دلچسپی کا ثبوت دیتے تھے اور اس کے لیے خاص مطالعہ کرتے تھے انہوں نے انڈین میڈیسن میں Tridosha نظریہ کا مطالعہ کیا اور یہ نظریہ عربی اور یونانی اخلاقی نظریہ کے ساتھ لازم وملزم سمجھا جاتا ہے۔ Tridosha نظریہ انسانی فزیالوجی کی وضاحت کرتا ہے اور آیورویدک میڈیسن کی بنیاد مہیا کرتا ہے اور نسل انسانی کے فوائد کے لیے، یہ نظریہ تمام بیماریوں کی روک تھام اور شفا بخشی کی مضبوط بنیاد ہے آیورویدک نظام کا ٹرائی ڈوشا نظریہ مغرب میں جسمانی نظریہ سے بہت کم مطابقت رکھتا ہے۔

ٹرائی ڈوشا (Tridoshas)

آیورویدا تین ڈوشس (ڈوشا ایک غلطی ہے، ایک خطا جو کہ کائناتی توازن میں غیر ہم آہنگی پیدا کرتی ہے۔) کی بنیاد پر قائم ہے جو کہ فطری غیر مرئی قوت ہے وہ زندہ انسان میں مختلف خصوصیات کی بنا پر واضح ہے تین ڈوشس Pitta، vata اور Kapha (ہندی لفظ) کہلاتے ہیں واتا ہوا اور پارہ سے متعلق ہے۔ پائتا (صفرا) آگ اور پانی سے متعلق ہے اور کافا (بلغم) زمین اور پانی سے متعلق ہے یہ تین ڈوشا طبعی ہموار جگہ سے تعلق نہیں رکھتے اگرچہ وہ جسم کا توازن قائم رکھنے میں مدد کرتے ہیں جسم کا توازن ان میں تین ڈوشا کا جسم سے باہر مسلسل بہاؤ ہو تو قائم رہتا ہے وہ طبعی طور پر واضح ہیں اور خارج ہوتے رہتے ہیں۔

بلغم (Kapha) کی زیادتی جسم سے پیشاب کے راستے نکل جاتی ہے پسینہ نظام سے صفرا (pitta) کو خارج کرنے میں مدد دیتا ہے اور ہوا (Vatta) کی زیادتی پاخانہ کے راستے بنائی جاتی ہے ان تین ڈوشس کا مسلسل اور متوازن اخراج جسم کے اندر واتا، پائتا اور کافا کے صحت مند ہموار سطح کو برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے ان تینوں میں سے اگر کوئی بھی غیر متوازن ہو جائے تو بیماری لگ جاتی ہے یہ تمام تین ڈوشا ایک دوسرے سے جڑے ہوتے ہیں اور یہ جاننا ضروری ہے کہ ان کے بغیر ہماری روزمرہ کی زندگی مشکل بن جائے گی۔

واتا حرکی توانائی ہے (جسم اور ذہن کی تمام حرکات) اس طرح یہ جسم کے دونوں حرکی اور حسی افعال کو ترسیل کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ واتا کا علم سر میں واقع ہوتا ہے اس طرح نتیجہ یہ نکلا کہ واتا کی جگہ مرکزی اعصابی نظام (خاص کر کولہے کے نیچے) میں ہے، جو کہ سیال حالت میں گہرا اور اعصابی حالت میں اضطراری ہوتا ہے واتا اعصابی ریشوں کے ذریعے سفر کرتا ہے اور اپنے آپ کو اعصابی ریشوں کے ذریعے برقرار رکھتا ہے۔

واتا کے عام افعال جس میں محرک افعال بھی شامل ہیں، حرکی اور حسی افعال، حیاتیاتی، کیمیائی عمل، خلیات کی تقسیم اور علیحدگی اور افعال جو جذبات سے متعلق ہوتے ہیں ان کی تالیف کرتے ہیں واتا بوڑھے لوگوں میں زیادہ نمایاں ہوتا ہے۔

پائتا جسم میں تغیر وتبدیلی کا ذمہ دار ہے۔ پائتا کا مطلب جلنا، پیدا کرنا اور ایک شخص کو اس قابل بنانا ہے کہ وہ مناسب

راستہ کی پیروی کرے۔ پاِتّا کا کام اشیا، مثلاً مختلف ہاضمہ کے اینزائم، وٹامنز، اور ہارموز سرانجام دیتے ہیں جو کہ گرمی پیدا کرتے ہیں اور خوراک کو ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں، پاِتّا ہاضمہ کو دیکھنے کی قوت، جسم کی عام حرارت کو پیدا کرنے اور جسم کی غیر معمولی پیچیدگی کو درست کرنے میں تقویت دیتا ہے۔ اس طرح پاِتّا کی جگہ معدہ میں ہے۔ پاِتّا کچھ ذہنی افعال کی بھی ذمہ دار ہے۔ مثلاً ذہانت، یادداشت، یہ ہمت، خوشی اور ذہن کے لیے آسانی پیدا کرتے ہیں یہ ذوشا جوان افراد میں نمایاں ہوتا ہے۔

Kapha (کافا) زمین اور پانی کے دوبارہ غلبہ پانے سے بنتا ہے یہ انسانی میں اثرات کو مستحکم کرتا ہے کافا کا عام عمل لیس بنانا، جوڑوں کو موڑنا اور مضبوطی سے یہ جنسی قوت کو تقسیم کر کے اسے زیادہ تقویت دیتی ہے اور دوبارہ پیدا کرنے کی گنجائش، مضبوطی اور بیماریوں کے خلاف مزاحمت اور خراب جسمانی حالت کو ٹھیک کرنے میں مدد دیتی ہے۔ کافا کی جگہ چھاتی میں سر (ساتھ ناک اور گردن) جوڑ اور معدہ کا اوپر والا حصہ میں واقع ہے یہ ذوشا ایک فرد کے بچپن سے غلبہ پاتا ہے۔

ایک انسان کیسے اندرونی طبعی پر محسوس کرتا ہے کہ وہ ڈوشس کے افعال پر انحصار کرتا ہے جذباتی سطح پر بھی، ڈوشس فرد کی شخصیت پر اثر انداز ہونے کی کوشش کرتی ہے اس طرح یہ آپ کے فائدہ میں ہے کہ کسی مناسب موقع پر آپ کے جسمانی حالت میں تبدیلی واقع ہوتی ہے، جو آپ کی قوت اور کمزوری پر انحصار کرتی ہے، اس طرح آپ یقیناً اور خلوص کے ساتھ ایک خوشگوار اور مطمئن زندگی بسر کر سکتے ہیں اس کا مطلب یہ ہے کہ صحت اور دولت دونوں ٹھیک ہیں۔

آیورویدا تعلیم دیتی ہے کہ عام طور پر بیماریاں موسم میں تبدیلی کے دوران پھیلتی ہیں۔ موسم میں تبدیلی جسم کے اندرونی افعال پر اثر انداز ہوتی ہے اگر ایک شخص دونوں موسموں کے مقام اتصال کے وقت مسلسل صفائی کے چکر سے گذرتا ہے تو بیماریوں کے سکیڑنے (ختم ہونا) کے مواقع کم ہو جاتے ہیں۔ صفائی کے چکر سے مراد خوراک میں تبدیلی ہے، جو ذوشا سے دوبارہ تعلق برقرار رکھتا ہے۔ واتا ٹھنڈک، صفائی، روشنی پیچیدگی اور تغیر پذیری کا نام ہے۔ کافا ٹھنڈک، بھاری پن، چکنائی، مضبوط نرم اور سیدھا ہوتا ہے۔ پاِتّا ہلکا چکنا، بہت زیادہ سخت، ترش، روشنی، گرم اور متحرک (تغیر پذیر) ہوتا ہے۔

ان تین خصوصیات کو مدنظر رکھتے ہوئے، مناسب خوراک لی جاسکتی ہے تاکہ توازن برقرار رکھا جاسکے۔ پاِتّا اور واتا ہلکے ہوتے ہیں۔ (کم وزن والے) بہ نسبت کافا کے جو کہ بھاری ہوتا ہے۔ کافا (Kapha) اور واتا (Vata) سرد (ٹھنڈے) ہوتے ہیں جبکہ پاِتّا (pitta) گرم ہوتا ہے پاِتّا اور کافا تر اور چکنائی والے ہوتے ہیں جبکہ واتا خشک ہوتا ہے۔ مسالہ جات والی خوراک پاِتّا کو بڑھاتی ہے، خشک خوراک واتا کو بڑھاتی ہے اور ثقیل (بھاری) کافا کو بڑھاتی ہے، مثال کے طور پر ابلے چاول واتا کی خصوصیات رکھتا ہے سرسوں کا تیل پاِتّا کی خصوصیت رکھتا ہے اور Yogurt کافا کی خصوصیت کا حامل ہوتا ہے۔

بیماری کا اچانک حملہ اکیلا خوراک کی عادت پر انحصار نہیں کرتا، یہ مختلف مصروفیات کو ملوث کر لیتا ہے جو کہ لوگ اپنی زندگی میں ایک دن کے روزمرہ کام کاج خوشی خوشی کرتا ہے ہر انسان کو با اثر ذوشا کو، اپنے نظام کو سارا سال متوازن رکھنے کے

لیے، قابو کرنے کے لیے احتیاط ضرور کرنی چاہیے۔ عام طور پر اگر کوئی بولتا ہے تو اسے ابتدائی موسم سرما کے دوران واٹا کو قابو کرنے کی ضرورت ہے، کافا، موسم سرما کے آخر اور موسم بہار میں، اور پائیٹا کو موسم گرما میں کنٹرول کرنے کی کیا ضرورت ہے۔

وہ خوراک جو آپ کھاتے ہیں وہ آپ کی صحت اور خیر خواہی میں اہم کردار ادا کرتی ہے اس کتاب کا ایک حصہ آیورویدک جڑی بوٹی (نباتات) اور انکی خصوصیات پر مشتمل ہے اس کے علاوہ ان جڑی بوٹیوں کے فوائد اور نقصانات سے آزالہ بھی اس حصہ پر مشتمل ہے۔ اور خصوصیات، ایک بہترین غذا، معمول کے مطابق بہترین صحت کا حصول بھی اس حصہ میں بیان کیا گیا ہے۔

آیورویدا محض ایک میڈیسن کا نظام ہی نہیں اس نظام کی بنیاد بیماریوں کے نظریہ خلطی پر ہے حقیقت میں اس کی اہم حرکات یہ ہے کہ یہ زندگی میں پیدائش فطری قانون کو منعکس کرتا ہے۔ آیورویدا، شخص کی لمبی عمر کے طرز عمل کے قوانین میں یقینی کنارا رکھتا ہے کیونکہ یہ شخص کی صحت، دن کے وقت نیند خوراک کو تفصیل کے ساتھ ہدایات دیتا ہے، اور جاری رکھنا ہے، صحت مند زندگی کے متصادم ہوتا ہے۔ آیورویدا، ایک ہولسٹک ہے اور بیماری کی نسبت فرد پر زیادہ توجہ دیتا ہے۔

یہ واضح کرتا ہے کہ ذہن، روح اور جسم ایک پائی کی طرح ہیں جس کی ہر ٹانگ ضروری ہے۔

آیورویدک کی اہمیت نامکمل فرد میں تشخیص امتحان میں قابل فہم بنانے کے لیے منعکس ہوتی ہے، فزیشن مختلف نسخوں کا موزانہ کرتے ہیں اور مختلف انسانی احکامات کی معلومات کا مقابلہ کرتے ہیں۔ تین قسم کی زمین فزیشن لیتے ہیں۔ (i) خشک زمین (ii) بارشی اور غیر معمولی اہم زمین تین قسم کے مزاج ہوتے ہیں جسے مزید 16 حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ تین قسم کا حسن (خوبصورتی) ہوتا ہے، جیسے مزید 20 مختلف اقسام میں تفریق کیا گیا ہے اور انسان کی تین عمر (بچپن، جوانی بہت سے لوگ درمیانی عمر کو لیتے ہیں، اور بڑھاپا) یہ سب کچھ آیورویدک کی اہمیت کو ظاہر کرتا ہے۔ آیورویدک ایک شفا بخشی سائنس کے لیے ضروری ہے جو کہ ایک صحت مند اور نارمل زندگی گذارنے کے طریقے (تکنیک) پیدا کرتا ہے۔

تین خلط یا تین مزاج (واٹا، پائیٹا اور کافا) واٹا (ہوا) زیادہ تر اہم، نمایاں جگہ گھیرتی ہے۔ خوراک معدہ میں جاتی ہے اور خون Prana vana کی قوت سے گردش کرتا ہے۔ Apana مقعد کے اندر واقع ہوتا اور پاخانہ، پیشاب، منی یا انڈہ (بیضہ) اور جنین کو باہر نکالنے کے لیے نیچے کی جانب کام کرتا ہے۔ Samana ناف میں واقع ہوتا ہے، خوراک کو ہضم کرنے اور اسے خون، منی اور پیشاب میں تبدیل کرنے میں مدد دیتا ہے جب ان تین خلط میں کوئی ایک بڑھ جائے، دوسروں سے تعلق غیر متوازن ہو جاتا ہے، صحت کا توازن درست نہیں رہتا اور نتیجہ کے طور پر بیماری لگ جاتی ہے۔ حرکی توازن میں کسی قسم کا نقصان مندرجہ ذیل میں زیادتی کی وجہ سے ہوتا ہے۔

(1) احساسات کے مقاصد (2) افعال (ذہن، جسم اور بولنا) (3) وقت (موسم)

آیورویدا کا ایک بنیادی قانون ہے کہ ادویات تجویز نہیں کی جا سکتی جب تک فزیشن مریض کی مزاجی علامات (جسمانی حالت) کا معائنہ نہیں کرتا، کیونکہ ایک دوا اگر ایک قسم کے مزاج (جسمانی حالت) رکھنے والے کی مدد کرے گی یہی دوا مختلف مزاج کے رکھنے والے شخص کی مدد نہیں کرے گی۔

وہ افراد جنہوں نے آیورویدا کی مشق کی (پریکٹس) کی ان کا یقین ہے کہ بیماری مساوات میں تبدیلی کا نتیجہ ہوتی ہے یہ مساوات تین خلط کے درمیان ضرور رہنی چاہیے۔ اس متوازن میں کوئی نقصان ایک فرد کئی طرح کی بیماریوں میں مبتلا کرنے کے قابل بنا دیتا ہے۔

تشخیص مرض

آیورویدا کے مطابق صحت تین خلط کے درمیان توازن کی حالت ہے اور جسم، ذہن اور روح بھی فطری حالت میں رہی گی۔ چنانچہ فزیشن مناسب غذا کے استعمال کے ساتھ پرہیزی غذا پر زور دے گا۔ مریض کی عمر، فضا (موسم) جس میں مریض رہتا ہے، اس کی ثقافت اور سماجی رسم و رواج اور اس کے جسم کے مزاج کا معائنہ تشخیص سے پہلے ضروری ہے۔ چھونا، معائنہ اور تفتیش، تشخیص مرض کے اہم اوزار ہے۔ آیورویدک میں فاعلی حالت کی تشخیص مفعولی، حالت کی نسبت زیادہ ضروری ہے، لیکن امتحان میں نا قابل فہم تشخیص کسی کی کارِ دعمل ہوتا ہے کیونکہ مرض کی تشخیص داخلی ہوتی ہے۔

آیورویدک پریکٹیشنز جراثیم کے وجود کو بھی رد نہیں کرتے لیکن وہ طبعی بیماریوں کے افعال کو کبھی بھی اولیت نہیں دیتے اگر ایک شخص بلغمی مزاج رکھتا ہے تو وہ آسانی سے گلا، ہوا کی نالیاں، اور پھیپھڑے کی بیماری میں آسانی سے مبتلا ہو جائے گا ان افراد کی نسبت جس میں خلط (مزاج) بے اثر نہیں ہیں، امریکہ میں تجربات ہوئے اور ثابت ہوا حتی کہ کینسر کے خلیات کا تعارف ایک صحت مند جسم میں تمام امراض میں کینسر پیدا نہیں کرے گا یہ ظاہر کرتا ہے کہ جراثیم اکیلے وجہ نہیں ہوتے۔

مریض کا مکمل جسم نارمل اور غیر نارمل حالت کو تلاش کرنے میں کانپتا ہے آیا کہ ایک خاص اعضاء یا مکمل نظام سرد ہے یا گرم تر ہے یا خشک، ہلکا ہے بھاری، حسی ہے یا غیر حسی، کھردرا ہے یا سیدھا، سخت ہے یا نرم نیچے کی جانب ہے یا بلندی کی جانب۔

جب تین جسمانی رطوبت (مزاج) بڑھتی ہیں تو ان کی خصوصی علامات کا تناسب، غیر صحت مند حالت میں شدت پیدا کر کے واضح اور نمایاں ہوتا ہے جب یہ رطوبتیں کم ہوتی ہیں تو وہ اپنی واضح خاص خصوصیات کو ختم کر دیتی ہے جب نارمل حالت میں ہوتی ہیں تو وہ جسم کا نارمل افعال سرانجام دیتی ہیں۔

مختلف چینلز کی حالت پر توجہ دینے کی بھی ضرورت ہے کیونکہ ان تین چینلز کے خاتمہ کی صورت میں بیماری واقع ہوتی ہے صفراوی نالی کی بندش کی صورت میں یرقان ہو جاتا ہے۔ پیشاب کا تھوڑا تھوڑا آنا خون میں یورک ایسڈ کے

غیر معمولی تناسب کو بڑھانے کا سبب بنتا ہے۔

واتا (ہوا) کا عام کام جسم کو سہارا دیتا ہے یہ جسم کے تمام افعال کا آغاز کرنے والا ہے۔ ہوا بادلوں کی سمت کو قابو میں رکھتی ہے، واتا یرقان میں صفرا اور بلغم کے افعال کو قابو رکھتی ہے۔ پانچ Vayus درجہ ذیل ہیں۔

(1) Parna سانس، خوراک کا نگلنا، دل کا افعال، اور جسم کے تمام حصے جو براہ راست Prana سے منسلک ہوتے ہیں یہ ان سب کا ذمہ دار ہے۔

(2) Udana مختلف آوازوں اور تقریر کرنے، عمل، اور جسم کو مضبوط بنانے کی کوشش کرنا، ذہن، یاداشت، اور ذہانت ان سب کو پیدا کرنے کا ذمہ دار ہے۔

(3) Samana جسم کی نشوونما کے بہاؤ کو کنٹرول کرتی ہے۔ یہ خوراک کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے، یہ جسم کی نشوونما کے لیے جوہر کو علیحدہ کرتا ہے، اور بڑی آنت میں فضلہ کو بھیجتا ہے۔

(4) Apana پاخانہ، پیشاب، بلغم اور سپرم یا بیضہ کو معمول کے مطابق وقفہ میں رکھتا ہے اور جسم کے مختلف سوراخوں سے اسے جسم سے باہر نکالتا ہے۔ یہ ایک اہم ترین Vayus ہے جو جسم کو صحت مند رکھتا ہے۔

(5) Vyana یہ سارے جسم میں وقوع پذیر ہے اور خوراک، جوس اور خون کو سارے جسم میں لے کر جاتا ہے یہ پسینہ کو خارج کرنے میں مدد دیتا ہے اور پلکوں کو کھولنا اور بند کرنا اور جسم کی دوسری حرکات کو قابو کرنے میں مدد دیتا ہے۔

پائتا Pitta

(1) Pachaka Pitta خوراک کو ہاضمہ کا ذمہ دار ہے۔ یہ خوراکی جوس (خوراک) کو عمدہ اور فاضل حصوں میں تقسیم کرتا ہے اور تب دوسرے چار پائتا کے معمول کے کام کرنے میں مدد دیتا ہے۔

(2) Rajanka Pitta، منہضم غذا کو رنگ دیتا ہے جب یہ خوراک، معدہ سے جگر کو جاتی ہے۔

(3) Sadhaha سب سے اول ترین، ذہانت اور یاداشت کے معمول کے کام کو کرنے میں مدد دیتا ہے۔

(4) Alochaka، آنکھوں کے نارمل تصور (نظر) کو برقرار رکھنے کا ذمہ دار ہے۔

(5) Bhrajaka، یہ جلد کے اندر ہوتا ہے اور جلد کے نارمل رنگ کا ذمہ دار ہے۔

بلغم Mucus

(1) Kledaka، یہ خوراک کا معدہ میں بھگونا (تر رکھنا) کا ذمہ دار ہے۔ دوسری بلغم کی نشوونما اپنی خاص مرطوب خصوصیات کا بھی ذمہ دار ہے۔

(2) Avalambaka یہ چھاتی کے اندر واقع ہوتا ہے اور دل کو زیادہ گرمی سے محفوظ رکھتا ہے اور دل کو خاص طاقت دیتا ہے۔

(3) Bodhaka، کسی بھی اشیاء کو تر رکھتا ہے۔جس کا تعلق زبان کے ساتھ ہوتا ہے اور ذائقہ کو جاننے میں مدد دیتا ہے یہ گلے میں زبان کی جڑ پر واقع ہوتا ہے یہ بھوک بڑھاتا ہے۔

(4) Tarpaka، یہ بصارت اور سننے کے حسی اعضاء کو ٹھنڈا رکھتا ہے۔

(5) Shleshaka، یہ جسم میں جوڑوں کے اندر واقع ہوتا ہے اور انہیں اچھی حالت میں مضبوط رکھتا ہے لیکن جوڑ حرکت سے بھی آزاد ہوتے ہیں۔

ہاضمہ کے چھ جز

(1) Pachaka Pitta یا ہاضمے کے متعلق گرمی (آگ)۔

(2) Samana Vayu

(3) Moisture یا تر، نمی۔

(4) Kledaka mucus

(5) Time، وقت۔

(6) پہلے 5 جز کا مناسب کیمیائی اتصال۔

ذائقہ کی چھ اقسام ہیں (خوراک کا حصہ دیکھیں)

میٹھا، کھٹا، نمکین، بد بودار، کڑوا مضیق (مقامی طور پر کھچاؤ پیدا کرنے والا) خوراک Bodhaka اور Kledaka کے افعال کا فاعل ہے جو منہ اور معدہ کے اوپر والے حصہ میں بلغم کا ذمہ دار ہے۔میٹھا ہاضمہ کا عمل صفرا کے عمل کے بعد واقع ہوتا ہے جب ہاضمہ کی گرمی (آگ) فاضل مادوں کو خشک کر دیتی ہے جو بڑی آنت میں چلے جاتے ہیں۔ بلغم (Rasadathu) (جسم کے مزاج، خلط) کی ذیلی پیداوار ہے، صفرا، پیشاب، پسینہ، چہرہ کی چکنائی، اعضائے تناسل کی رطوبت کا اخراج، جسم کے مختلف سوراخوں سے اخراج مثلاً آنکھیں، کان، ناک منہ یہ سب بلغم کی پیداوار کے سلسلے میں آتے ہیں۔Doshaus (خلطیں، مزاج) ناقص ہیں اور ان کے درمیان غیر توازن بیماری کا باعث بنتا ہے۔

مساج کے فوائد خاص رہنمائے علامات

مساج ہر مخلوقات، جانور یا انسان کے لیے ضروری ہے قدرت کا ایک منفرد عنصر یہ ہے کہ حتیٰ کہ گھاس، پودے اور

درخت ہر وقت ہوا کے چلنے کے دوران مساج حاصل کرتے رہتے ہیں۔ ہر کوئی چاہے وہ جانتا ہو یا نہ جانتا ہو یقینی مساج کی پریکٹس کرتا ہے کسی ایک فرد کی صحت برقرار رکھنے کے لیے، آگاہی اور لمبی عمر کے لیے مالش (مساج) بہت ضروری ہے۔ مالش کرنے سے جسم کی ظاہری حالت بہت زیادہ حد تک دلکش ہو جاتی ہے۔ جلد کا رنگ اور مائیت تبدیل ہوتی رہتی ہیں مالش مختلف امراض جو فالج سے لے کر نیند کے مسائل تک ہو درست کرنے میں مدد دیتی ہے۔ روزانہ کی مالش عضلات کو مضبوط بناتی ہے طاقت اور توانائی اور برداشت کی قوت کو بحال رکھتی ہے۔ مالش انسان کو زیادہ جوان بنانے کے لیے ضروری ہے اور بڑھاپے کے اثرات کو کم سے کم رکھتی ہے جیسا کہ ورزش اور کھیل میں بڑھاپے کے اثرات۔

اتفاقی کھانا، پینا اور سونے کی عادات اکثر جسم کے لیے اچھائی کی بجائے نقصان کا سبب بنتی ہیں جو کہ خدا نے ہمیں حیران کن تحفہ کی صورت میں دیا ہے، حتی کہ اگر ایک فرد لمبے عرصہ کے لیے قدرت کے اس تحفہ کا غلط اور ناجائز استعمال کرتا ہے، مالش جسم کو صحت کی نارمل حالت قوت برداشت، جوانی قوت حیات اور آگاہی کو بحال کرنے میں ہماری مدد کرتی ہے، مالش جسم کے تمام حصوں کو فائدہ دیتی ہے یہ ہاضمہ کو جذب کرنے اور ذہنی قوت میں اضافہ کرتی ہے یہ تازہ خون کی گردش سے جسم کی نشوونما کو تیز کرتی ہے اور بافتوں کے اندر سیال کی تبدیلی کی وجہ بنتی ہے یہ تمام قسم کی سوزش اور سوجن کو بھی دور کرتی ہے اور اجتماع خون کو منتشر کرتی ہے۔ آرتھوپیڈک کے امراض میں مالش اچھے نتائج دیتی ہے۔

خاص فوائد

مالش انسان کے مدافعتی نظام میں ایک مجموعہ اثر رکھتی ہے اور زیادہ سے زیادہ (مناسب ترین) صحت کو برقرار رکھنے میں مدد دیتی ہے اگر مالش روزانہ کی جائے تو مالش جسم کے طبعی، ذہنی اور روحانی افعال کو باقاعدہ رکھنے میں مدد دیتی ہے انسانی جسم پر مالش کے کچھ اثرات نیچے بیان کیے گئے ہیں۔

☆ مالش جسم کے مناسب افعال کے لیے اعصاب اور نبض کو سیدھا اور قابل بناتی ہے۔

☆ گردش خون کو بڑھاتی ہے اور لمفی خلیات کو بھی بڑھاتی ہے تاکہ فاضل مادے مثلاً پسینہ، پیشاب، اور دوسرے اخراجات مناسب طریقے سے برطرف ہوں۔ (یعنی خارج ہوں)

☆ مالش پھیپھڑوں کو، انتڑیوں کو اور دوسرے حیاتی اعضاء کو مناسب افعال کے ذریعے طاقتور بناتی ہے۔

☆ جلد کو بہتر بناتی ہے۔

☆ نظام انہضام کو باقاعدہ بناتی ہے۔

☆ جمع شدہ چکنائی کو استعمال کرنے میں جسم کی اعانت کرتی ہے۔

☆ مالش، بیماری مثلاً فالج اور پولیو کو ٹھیک کرتی ہے۔

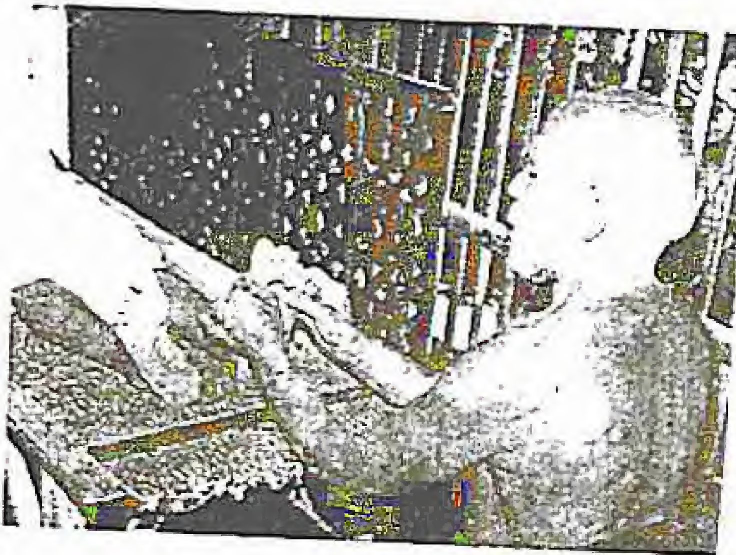
- ☆ خون اور خون کی نالیوں کو مضبوط بناتی ہے۔
- ☆ کھلاڑیوں جمناسٹک کے ماہر، سپاہیوں کو مدد فراہم کرتی ہے۔
- ☆ ان لوگوں کو فوائد دیتی ہے جو ورزش کرنے کے قابل نہیں ہوتے۔
- ☆ جسم کی اہلیت اور گردش خون کو بہتر بنا کر جسم کی ہڈیوں کو مضبوط بناتی ہے۔
- ☆ کچھ مسائل اور بیماریوں کو رفع کرتی ہے لوگ بڑھاپے میں جن کا مقابلہ کرتے ہیں۔
- ☆ چپکنے والے مواد کو کم کرتی ہے۔
- ☆ مالش بافتوں کی سوجن اور موٹائی کو کم کرتی ہے۔
- ☆ خوراک کو جز بدن بنانے میں یا خوراک کو قوت بخش اجزاء میں جذب کرنے میں آسانی پیدا کرتی ہے۔

مالشی کے لیے ھدایات

ایک مالشی کے لیے کن حالات اور اشیاء کی ضرورت ہوتی ہے یا مناسب ترین افعال کے لیے مالشی کے لیے کیا ضروری ہے؟ مالش محض رگڑ کے عمل کا نام نہیں، ایک حرکت ہے جو کہ جلد کے لیے مفید ہے لیکن جلد کے نیچے عضلات اور اعضاء کے لیے فائدہ مند نہیں ہے۔ مالش جلد کے نیچے تک اثر رکھتی ہے جسم کے اندرونی اعضاء کو تندرست رکھتی ہے یہ آرام دہ اور بہتری کی صورت پیدا کرتی ہے۔

مزاج طبیعت

مالشی کی طبیعت یا مزاج پرسکون اور امن پسند ہونا چاہیے۔ مالش کرنے کا عمل ایک دینے کا عمل یا کام ہے اور اس لیے ایک بے لوث رویہ کی ضرورت ہے کسی بھی ذہنی خلل یا جذباتی پریشانی میں مریض کو (مالش) چھونے کے دوران منتقل ہو سکتی ہے جو مریض کے لیے بے سکونی کی وجہ بنتے ہیں اس لیے مالشی کے لیے یہ انتہائی ضروری ہے کہ وہ مالش کے دوران اپنی ذاتی زندگی کی مصروفیات کو پس پشت ڈال کر مریض کے فائدہ کے لیے زیادہ سے زیادہ مالش پر توجہ دے۔ مالشی کا ہاتھ چھونے سے گرم ہونا چاہیے یہ ضروری ہے کہ مالشی کسی بھی قسم کی بیماری سے آزاد ہو اور سختی سے ذاتی صفائی کو برقرار رکھے ہر مریض کو مالش کرنے سے پہلے مالشی کو اپنے ہاتھ صابن سے ضرور دھونے چاہیے اور دو امریضوں کی مالش کے دوران غسل کرنے کی نصیحت کی جاتی ہے ہر مریض کی مالش کے دوران ہر دفعہ نیا لباس پہننا چاہیے۔



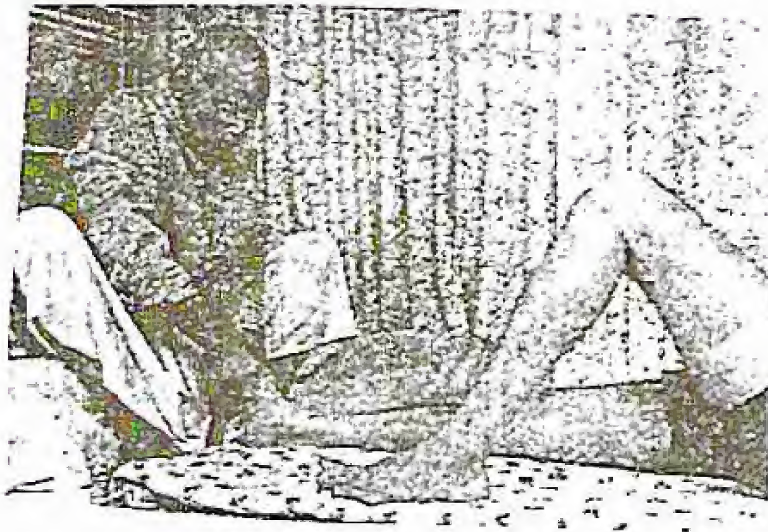


I Sole (Feet) Massage II Foot Massage (Relaxation movement)

پاؤں کے تلوے کی مالش

پاؤں کی مالش (آرام دہ حرکت)

Foot Massage (Stretching)



پاؤں کی مالش (پھیلاؤ)



2 Foot Massage (Pounding)

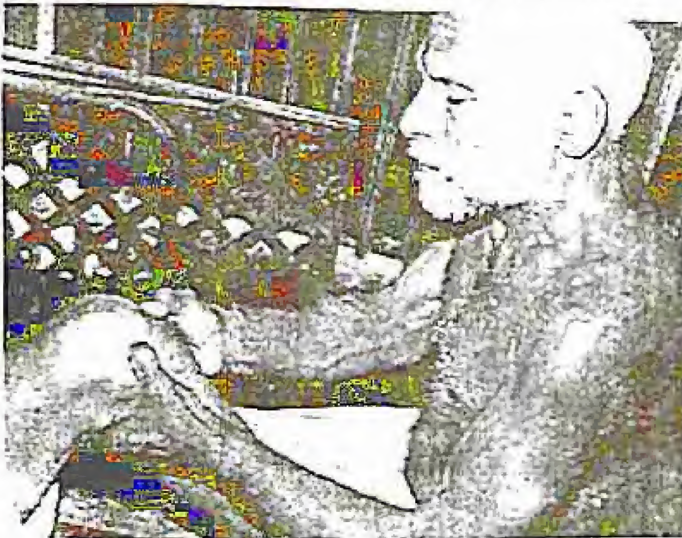
پاؤں کی مالش (زور زور سے)



29 Foot Massage (Beating)

پاؤں کی مالش (مارنا)

5 Knee Massage pressing the points



گھٹنے کی مالش نقاط کو دباتے ہوئے

6 Knee Massage for Arthritis



گٹھیا کے لیے گھٹنے کی مالش

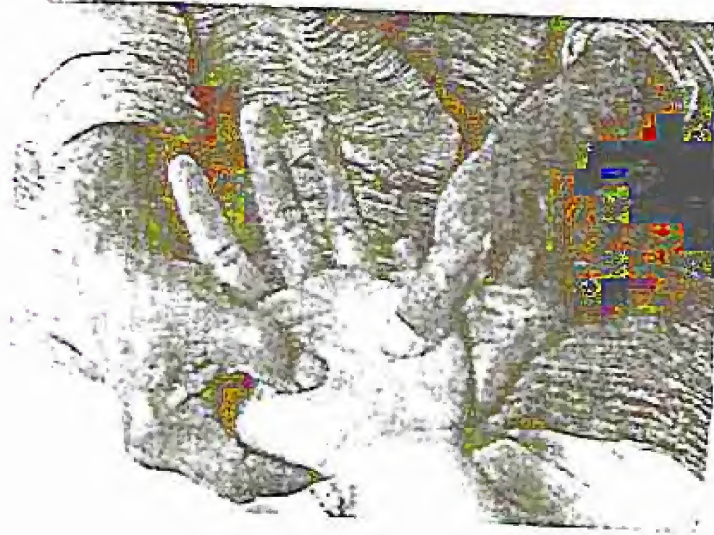


بازو کی مالش

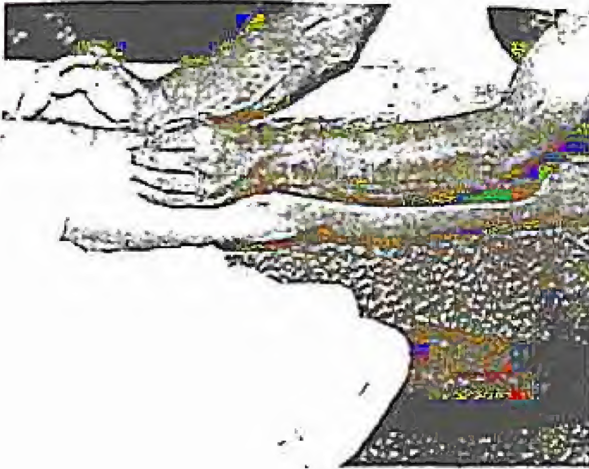


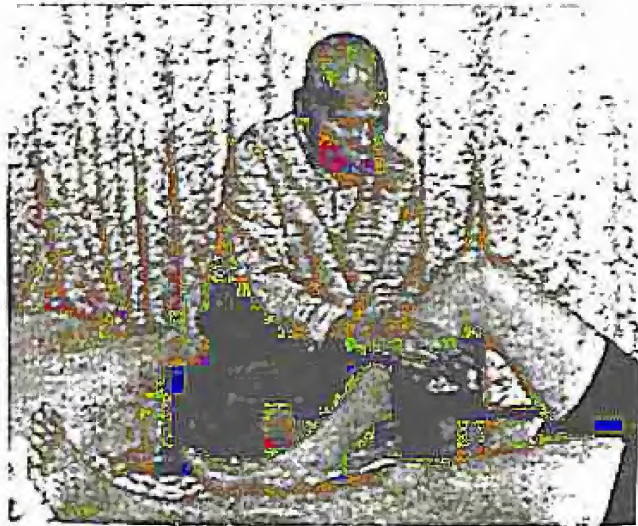
ہتھیلی کی مالش ذہنی دباؤ کو دور کرنے کے لیے

8 Palm Massage



ہتھیلی کی مالش





26. Upper Leg (Kneading) 27. Lower Leg (Kneading)

ٹانگ کا اوپر والا حصہ
(پٹھوں کی مالش)

ٹانگ کا نچلا حصہ
(پٹھوں کی مالش)

15 Massage during Pregnancy



حمل کے دوران مالش

جگہ

ایک آرام دہ جگہ منتخب کریں جہاں کافی روشنی اور ہوادار ہو موسم پر انحصار کرتے ہوئے یا موسم کے مطابق ہو جسم کے لیے کمرہ کا درجہ حرارت مناسب ہونا چاہیے اگر ممکن ہو، سورج کی شعاع کمرہ میں پھیلنی چاہیے بعض اوقات مریض کو دھوپ سینکنا کے لیے نصیحت کی جاتی ہے۔

مالش کے لیے میز

کیونکہ مالش کے لیے میز مریض کے پورے جسم کو سہارا دیتا ہے اس کا سائز مناسب حد تک ہونا چاہیے، مثلاً 7x 2فٹ یا 2 x 6 (لمبائی x چوڑائی) فٹ ایک فٹ یا تختہ اس کے اوپر پھیلا دینا چاہیے اور ہر مریض کے لیے چادر کو بدلنا چاہیے۔

سمت

مریض سے کہیں کہ مالش کے لیے میز پر کمر کے بل لیٹ جائے سر، گردن اور چہرے کی مالش بیٹھ کر کی جاتی ہے۔
گرم مالش کے سلسلے میں، رگڑ کھچاؤ کا سبب بنتی ہے اور گرمی پیدا کرتی ہے۔
مالش پاؤں کے تلوؤں سے شروع کرنی چاہیے اور دل کی طرف تک لے جانی چاہیے یہ خون کی نالیوں کے افعال کو بہتر بناتی ہے جو دل کی جانب ناخالص خون لے جاتی ہے۔ ٹھنڈی مالش کے سلسلے میں، مالش ٹھنڈے پانی یا برف سے کی جاتی ہے ٹھنڈی مالش سر سے پاؤں کی انگلیوں تک کی جاتی ہے۔
ٹھنڈی مالش شریانوں کو محرک کرتی ہے تا کہ مناسب حرکات حاصل ہوں جسم کے جس حصہ کی مالش کی جائے اس حصہ کا درجہ حرارت کمرہ کے درجہ حرارت سے کم ہونا چاہیے۔



وقت، وقفہ

علاج کے دوران مالش کا وقت مختلف ہوگا عام طور پر مالش 30 تا 45 منٹ کی جاتی ہے۔ آیورویدا میں، عام مالش کا وقت مریض کی عمر کے تناسب سے مختلف ہوگا۔ نوزائیدہ بچہ کو روزانہ 15 منٹ مالش کی جانی چاہیے، 4 سال سے زائد عمر کے بچوں کے لیے 20 منٹ مالش کرنی چاہیے نوجوان اور جوان آدمیوں کے لیے 30 منٹ اور بوڑھے آدمیوں کے لیے 40 منٹ مالش کرنی چاہیے۔

کام، عمل

انڈیا کے موسم کے مطابق مالش کے لیے سب سے زیادہ موزوں وقت صبح 5 تا 9 بجے اور شام 4 تا 6 بجے کے درمیان ہے مشرق کے رہنے والوں کے لیے صبح 7:30 تا 11:30 بجے اور 5 تا 8 بجے رات مالش کے لیے مناسب وقت ہے۔جسم کی مالش یا دبانے سے پہلے تیل استعمال کریں جسم کے تمام حصوں کی مالش دونوں ہاتھوں سے کریں اور مالش کرتے وقت ہاتھوں کو ضربی حرکت دیں اور تمام عضلات کو قابل برداشت دباؤ کے ساتھ دبائیں۔ایسا کرنے سے درد دباؤ اور ڈپریشن (ذہنی تناؤ) جو کہ ہاتھوں اور پاؤں کی انگلیوں کی وجہ سے ہو، کو سکون ملتا ہے۔عضلات کو دبائیں حتیٰ کہ تمام تیل جلد کے اندر جذب کریں۔ہاتھ اور پاؤں کی انگلیوں کی مالش گھڑی ساعت کے رخ اور الٹے رخ کی طرح کریں ایسا کرنے سے نشو ونما دینے والے اخراجات بڑھ جاتے ہیں۔زور سے دبانے کے بعد، تمام ناخنوں میں تیل کا ایک ایک قطرہ ڈالیں تاکہ تیل ناخن اور بافتوں کے اردگرد جگہ کے درمیان خالی جگہ کو بھرے دے۔تیل کی مالش اگر مریض مسلسل کروائے تو اسے بہت فوائد حاصل ہوتے ہیں۔اسی ترتیب سے ٹانگ، بازو، چھاتی، پیٹ، کمر اور کولہے کی مالش کریں۔

مقام اور دباؤ

مریض سے کہیں کہ وہ جسم کی مالش کے لیے کمر کے بل لیٹ جائے، مالش آہستہ آہستہ کی جانی چاہیے لیکن مناسب دباؤ کے ساتھ ایک بچے کی مالش سیدھی کرنی چاہیے جبکہ ایک جمناسٹک کی مالش کے لیے دباؤ زیادہ سے زیادہ ہونا چاہیے ہڈیوں کو بچاتے ہوئے عضلات پر دباؤ ڈالیں۔

ذریعہ

عام طور پر تیل مالش کے لیے استعمال کیا جاتا ہے لیکن ٹالکم پاؤڈر رات کو مالش کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

پیٹ کی مالش

پیٹ کی مالش خالی معدہ کرنی چاہیے مریض کا مثانہ مالش شروع کرنے سے پہلے خالی ہونا چاہیے۔پیٹ کی مالش اس وقت نہ کریں جب عضلات آرام دہ حالت میں نہ ہوں اگر مریض کسی تکلیف میں مبتلا ہو اس وقت پیٹ کی مالش مت کریں۔پیٹ کی مالش 5 منٹ سے زائد نہ کریں۔

اگر مریض دل کے مرض یا دماغ سے خون آنا جیسے مرض میں مبتلا ہو تو اس صورت میں پیٹ کی مالش مت کریں ناف کے اوپر سے مالش زیادہ زور سے نہ کریں۔انتڑیوں کے السر میں بھی مالش نہ کریں۔

مریض کے لئے

مریض کی طبیعت میں سکون اور آرام ہونا چاہیے اگر مالشی محسوس کرے کہ مریض کسی قسم کے خوف میں مبتلا ہے تو مالش شروع کرنے سے پہلے اسے مریض کی طبیعت میں سکون پیدا کرنے کے لیے مریض کی مدد کرنی چاہیے۔ مالش سانس کی ورزش کے ساتھ شروع کرنی چاہیے پیٹ کی مالش سے پہلے بھی سانس کی ورزش کرنی چاہیے۔ موسم سرما کے دوران یہ احتیاط کرنی چاہیے کہ مالش کے دوران مریض کو ٹھنڈی ہوا نہ لگ جائے مزید یہ کہ مریض کے جسم کو ڈھانپ دیں ماسوائے مالش والے حصہ کو چھوڑ کر مالش کے بعد ٹھنڈے پانی سے غسل فائدہ مند ہوتا ہے لیکن اگر مریض نے گرم پانی سے غسل کیا ہو، اسے ایسا کرنا چاہیے، لیکن گرم پانی سے غسل کرنے کے بعد جسم پر ٹھنڈے پانی سے گیلا تولیہ رگڑیں غسل کے بعد مریض کو نصیحت کرنی چاہیے کہ جسم کو ڈھانپ کر 10 منٹ کے لئے آرام کرے۔ جب مالش ختم ہو جائے تو مریض اس حالت میں لیٹ جائے (جیسا کہ مردہ کی حالت مرنے کے بعد ہوتی ہے) مریض کو پلکوں کے درمیان توجہ مرکوز رکھنی چاہیے آہستہ آہستہ تمام جسم کے حصوں پر توجہ دی جائے۔ اس طرح کے مریض مکمل طور پر آرام کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

عورتوں کے لیے

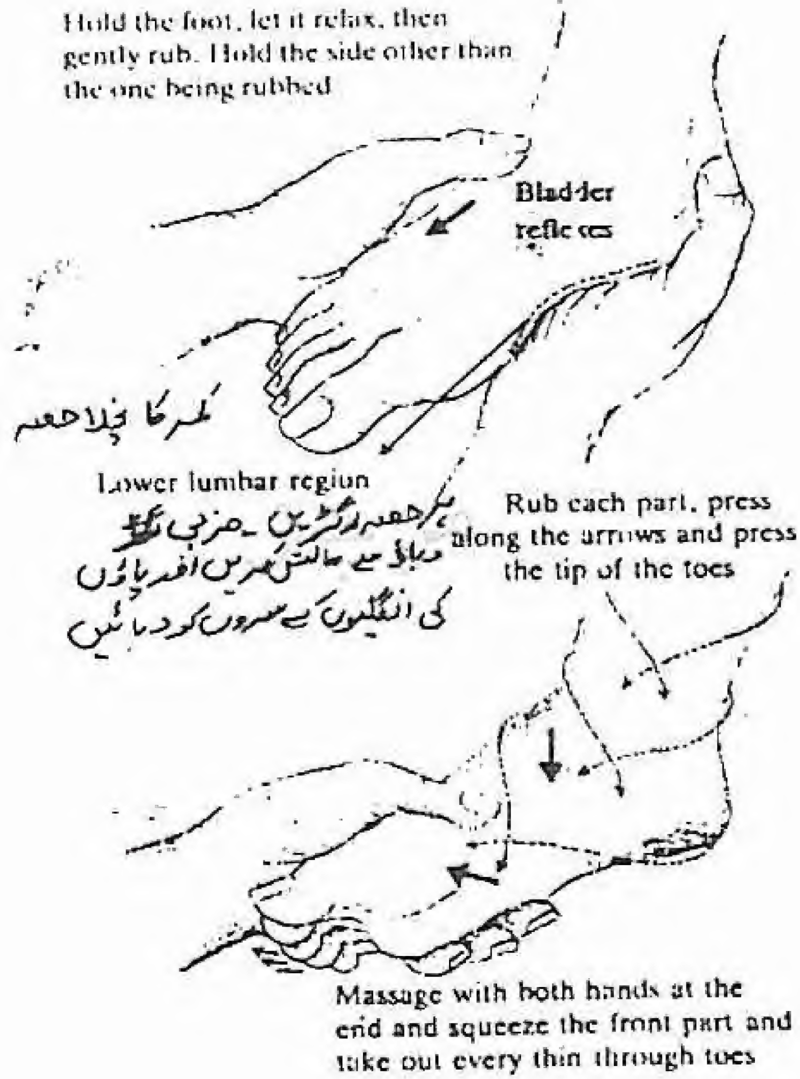
حمل کے دوران یا زمانہ حیض کے دوران پیٹ کے علاوہ تمام جسم کی مالش کی جاتی ہے۔ جبکہ چھاتی (پستان) کی مالش کے دوران، پستان کے ایک طرف سے آہستہ آہستہ اور نرم انداز میں مالش کرنی چاہیے، بچہ کی پیدائش کے بعد اگر ران، کمر اور پیٹ کی مالش اچھے انداز سے کی جائے تو عورت بہت جلد ہمت، طاقت اور توانائی بحال کر لے گی۔

بچوں کے لیے

گھی (مکھن جو گائے کے دودھ سے بنایا جاتا ہے) کی مالش بچوں کے لیے نصیحت کی جاتی ہے بچوں کی مالش صبح سویرے کرنی چاہیے اگر ممکن ہو تو بچوں کو سورج کی ہلکی شعاعوں کے نیچے 10 منٹ تک رہنا چاہیے۔ جب ایک ماں اپنے بچے کی مالش کرے، تو ماں کے چھونے کے احساس سے ہی بہت زیادہ محبت اور اس کا اثر بچے کی طرف منتقل ہو جاتا ہے۔ کسی بھی جسمانی بیماری کی صورت میں ایک ماہر مالشی کو بلانا چاہیے، مالش کے بعد Petrissage (مالش کی ایک قسم جس میں عضلات کو گوندا اور دبایا جاتا ہے) استعمال کی جاتی ہے، اور انگشت شہادت اور انگوٹھے کے درمیان عضلات کو زور سے دبانا چاہیے اور ہڈی کے اوپر سے چھوڑ دینا چاہیے مالش کے بعد تمام جوڑوں کی ورزش کی جانی چاہیے۔

دودھ کو ہلکی آنچ میں ابال کر گھر میں گھی بنائیں دودھ کو ابلنے کے بعد اوپر ملائی جاتی ہے اور اسے کمرہ کے درجہ حرارت میں ٹھنڈا کریں اس میں تھوڑا سا دہی ملائیں۔ دہی خمیر اٹھانے میں مدد دیتی ہے یا دودھ کی دہی جم جاتی ہے یہ دہی جما دودھ

چائی میں ڈال رگڑیں حتیٰ کہ مکھن اور گھی علیحدہ نہ ہو جائے۔ مکھن کو آنچ پر رکھیں جو کہ پانی کی تھوڑی مقدار رکھتا ہے، جب یہ نرم ہو جائے تو اتنا ہی کافی ہے پھر اس کو ابالیں جب پانی بھاپ بن کر اڑ جائے تو گھی میٹھی خوشبو کے ساتھ تیار ہو جاتا ہے اور اس طرح گھی بن جاتا ہے۔





ہدایات

ایک فرد جو کہ مالش کی مشق کرنا چاہتا ہو اسکے لیے کون سی ہدایات مددگار ثابت ہوں گی؟ ہاتھوں کو توانائی دینے کے لیے، مالشی کو اپنے ہاتھوں کو نرمی سے جھٹکا دے کر سکون دینا چاہیے، کلائی اور ہتھیلی کو دائرہ کی صورت میں حرکت دینی چاہیے۔ آہستہ آہستہ حرکت بڑھائیں اور ہاتھوں کی حرکت کو تیزی میں لائیں یہاں تک کہ آپ ہاتھوں کی انگلیوں میں جھنجھناہٹ محسوس کریں۔اس مرحلے میں ہاتھوں کی انگلیوں کے سرے تازہ توانائی کے لیے بحال ہو جاتے ہیں۔

Yoga Shastra (یوگا) تکنیک میں مخصوص انداز اور حرکت اختیار کی جاتی ہے اسے مدراس (Mudras) کہتے ہیں وہ تجربات کے مجموعہ کا نام ہے۔ جو ایک تصور کے مراسلات میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ ڈانس کے فن میں، ڈانسر مختلف جذبات کا استعمال اور اظہار کرتا ہے مثلاً غصہ، خوشی، نفرت، اداسی ان کو Mukha Mudra کہتے ہیں جس کا مطلب چہرہ کے جذبات کا اظہار ہے۔ ہاتھ اور انگلیوں کا استعمال باتوں کے بغیر اشاروں اور مراسلات میں استعمال ہوتا ہے ان کو Hasta Mudra یعنی ہاتھوں سے اظہار کہتے ہیں۔

پاؤں

مریض سے کہیں کہ وہ کمر کے بل لیٹ جائے مالش پاؤں سے شروع کریں ایک پاؤں کو ہلائیں اور ارتعاش دیں۔ دونوں ہاتھوں کو استعمال کرتے ہوئے تھپکی دیں اور عضلات کے دونوں جانب عضلات کو جھٹکا دے کر عضلات کی مالش کریں۔ پاؤں کے تلوے سے شروع کریں پاؤں اور تلوے پر تیل لگائیں اور اچھی طرح رگڑیں پاؤں کی انگلیوں سمیت تلوے کے دباؤ کے نقاط کو دبائیں دائیں پاؤں کی مالش کیلئے گھڑی کی سوئی کی مانند حرکت دیں اور بائیں پاؤں کی مالش کے لیے گھڑی کی سوئی کے مخالف سمت حرکت دیں یہ یقین کیا جاتا ہے کہ بیماری کبھی بھی آدمی کے پاس نہیں آتی جو سونے سے پہلے ہر رات اپنے پاؤں کی مالش کرے۔

مالشی کے ہاتھ میں مریض کی ایڑی تھمادیں اور انگوٹھے اور دوسری انگلیوں کی مدد سے گھٹنہ کے جوڑ کو پکڑیں۔

پاؤں کی انگلیوں کو آہستہ آہستہ چھوئیں مثانہ اور کولہے کے نقاط کو خود مالش اچھے طریقے سے کریں پاؤں کا تلوا بہت اہم ہوتا ہے کیونکہ اس کا تعلق جسم کے اندرونی اعضاء سے ہوتا ہے۔ غیر شعوری علم رکھنے والوں یا آکو پریشر نقاط کے لیے براہ مہربانی اپینڈکس A میں آکو پریشر اور شعوری علم کے لیے دیکھیں روحانی توانائی مالش بھی ان نقاط کے ساتھ کچھ تعلق رکھتی ہے ناخنوں میں کچھ تیل ڈالیں اور مالش کریں پاؤں کی انگلیوں کھینچیں، دبائیں اور رگڑ کی مانند مالش کریں۔

مالشی تب دونوں ہاتھوں کے ساتھ تمام پاؤں کو دبائے۔

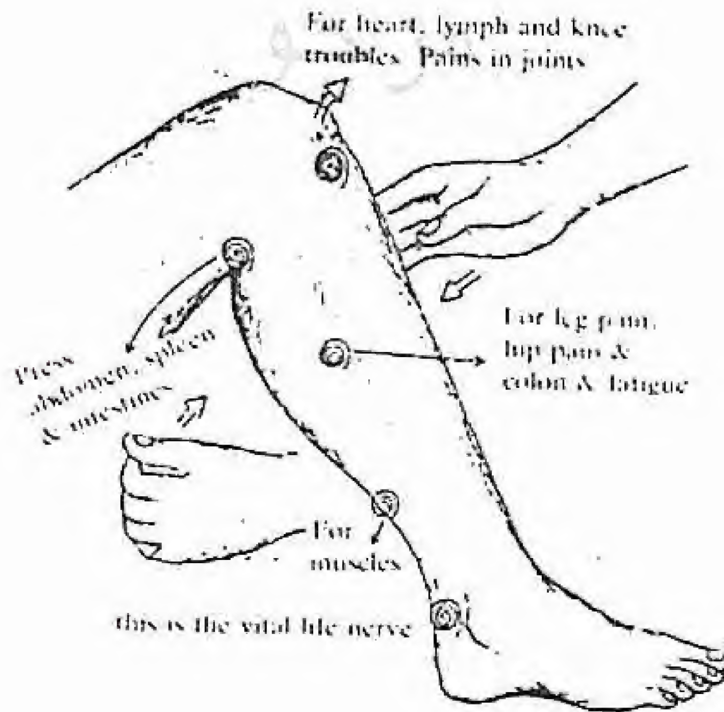
آخر میں پاؤں کی ہر انگلی کو بل دے اور کھینچے۔ (تصویر نمبر 3)

ٹانگ کا نچلا حصہ

جب ٹانگ کے نچلے حصہ کی مالش کریں تو مریض اپنا ٹخنہ اوپر کی جانب اور دہرا رکھے پنڈلی کے عضلات کو تیل لگا کر عضلات کی مالش کریں اور اچھی طرح رگڑیں، ٹخنہ کی چپنی کے نچلے حصہ کی طرف اپنا انگوٹھا رکھیں اور دوسری انگلیاں ٹخنہ کی چپنی کے اوپر والے حصہ کی جانب رکھیں (تصویر 27) انگوٹھے کی مدد سے گردش حرکت کے لیے اپنے ہاتھوں کی انگلیوں کو عضلات کے بندھن (وتر) کے قریب کو مضبوطی سے دبائیں ٹخنہ کو تیزی سے رگڑیں اور ٹانگ کے نچلے حصہ کی مالش کریں اس طرح پنڈلی کے عضلات مکمل طور پر درست ہو جاتے ہیں شکل نمبر 10 میں دکھائے گئے نقاط کو دبائیں، ٹخنہ کے جوڑ کو ایڑی کے بل اوپر دونوں جانب سے مالش کریں اور رگڑیں۔

LOWER LEG MASSAGE

Fig. 10

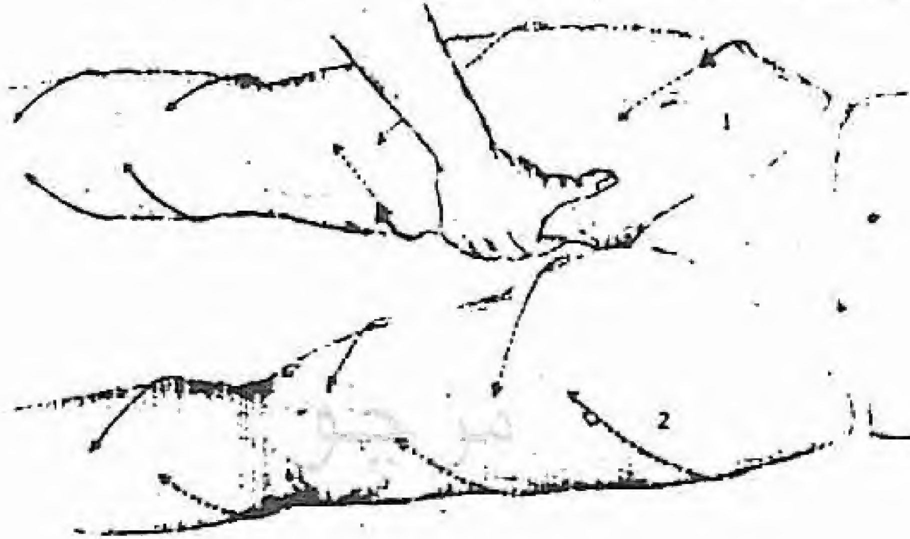


ٹخنہ اور ٹانگ کا اوپر والا حصہ

شگاف دیگر رطوبت نکالنا اور گوندھنا (عضلات کی مالش کرنا) ٹانگ کے اوپر حصہ پر آزمائی جا سکتی ہے۔ تیل لگائیں اور ٹانگ کے اوپر والے مکمل حصہ کو خوب رگڑیں۔ ران کے سامنا حصہ کی پہلے مالش کریں۔ عضلاتی دباؤ ختم ہو جاتا ہے

جو کہ اس جگہ میں سب سے مضبوط ہوتا ہے تب ران کے پچھلے حصہ کی مالش کملی گلٹیوں کو تحلیل کرنے کے لیے کریں گھٹنا کے خلاء والی حصہ کی مالش اور اسے محرک کرنے کے لیے کریں (تصویر 26) شکل 11 ٹانگ کے اوپر کی جانب مالش کے لیے حرکت کو ظاہر کرتی ہے۔

مریض سے کہیں کہ وہ ٹانگ کو پھیلائے ایک بار پھر ٹانگ کو مکمل طور پر ہلائیں اس طرح آپ کے ہاتھوں کی انگلیوں میں ارتعاش ہوگی ٹانگ کی مالش نرم دباؤ سے ختم کردیں دوسری ٹانگ کے یے یہی عمل دہرائیں۔

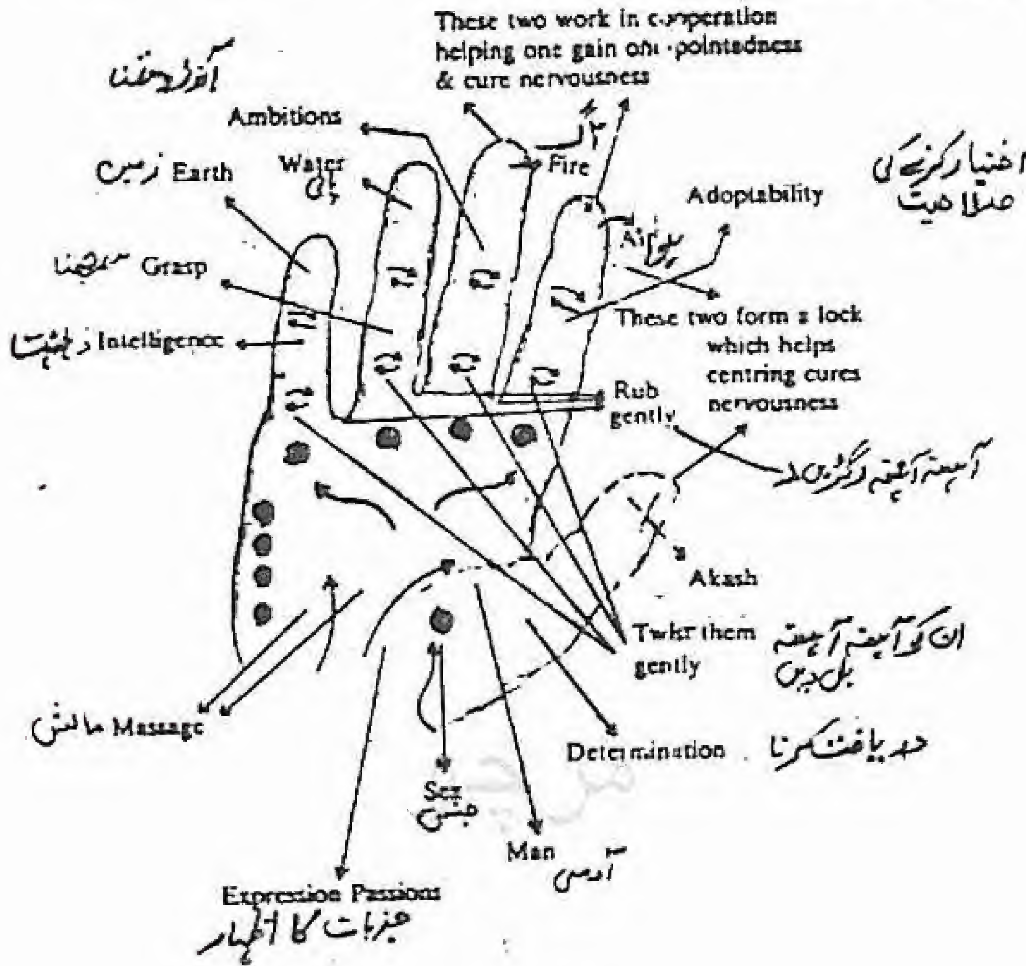


UPPER LEG MASSAGE

ٹانگ کے اوپر سے مالش



گھٹنا پر 2 خالی جگہ کو دبانا (تصویر 5) دل، لمف اور گھٹنا کی تکالیف کیلئے ہوتا ہے یہ سامنا کی طرف سے درد کو کم کرتا ہے۔ گھٹنے کے پیچھے سے دبانا (2 نقاط) پیٹ، تلی اور انتڑیوں کے لیے ہوتا ہے، پنڈلی کے اوپر گھڑی کی مانند گھمائیں، بیرونی جانب ٹانگ کے درد، قولون اور تھکاوٹ کے لیے ہوتا ہے، پنڈلی کے نیچے گھڑی کی مانند حرکت عضلات کے درد کے لیے ہوتا ہے، ٹخنہ پر گھڑی کی مانند گردش حیاتی اعصابی زندگی کو چست کرنے کے لیے ہے۔



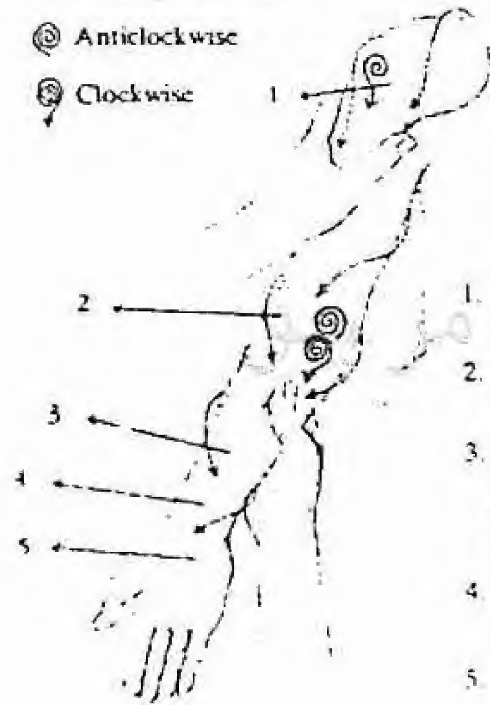
PALM MASSAGE
ہتھیلی کی مالش

پیٹ

ناف جسم کا ایک بہت اہم حصہ ہوتا ہے کیونکہ 72000 اعصابی مراکز یہاں آپس میں ملتے ہیں، بچہ ماں کے رحم میں ان اعصابی کناروں سے منسلک ہوتا ہے، تمام حیاتیاتی سیال اس ذریعے سے ماں سے بچہ میں منتقل ہوتا ہے۔ پیٹ کی مالش شروع کرنے سے پہلے، درمیانی انگلی کو ناف کے مقام پر خالی جگہ پر مریض کی دھڑکن معلوم کرنے کے لیے رکھیں اگر آپ دھڑکن محسوس نہ کریں تو اس کا مطلب ہے کہ مریض کو معدہ کا مرض ہے ناف میں تھوڑا سا تیل ڈالیں اس جگہ بہت سی لمفی گلٹیاں واقع ہوتی ہیں ایک دائروی گھڑی کی مانند حرکت ناف کے مقام سے شروع کرنی چاہیے یہ ہاضمہ کے سیال پارس کو باقاعدہ بنانے میں مدد دیتی ہے پورے پیٹ پر تیل لگائیں اور پیٹ کی مالش کچھ دباؤ کے ساتھ دائیں سے بائیں جانب کی طرف کریں۔ نقاط کو دونوں جانب سے دبائیں جہاں پسلیاں ختم ہوتی ہے جیسا کہ تصویر 45,45A میں دکھایا گیا ہے دائیں

جانب جگر ہے اور بائیں جانب معدہ ہے اگر مریض کو ان دونوں میں کہیں درد ہو، نرمی سے مالش کریں یا روک دیں کہ مریض سے آپ نے اس کی حوصلہ افزائی کے لیے کن چیزوں کے حصول کے لیے انحصار کیا۔ تاہم ناف کے گرد چھوٹے دائرہ کی صورت میں دائروی حرکت شروع کریں انگلیوں کی ارتعاشی حرکت سے مالش آہستہ آہستہ اور نرمی سے ختم کردیں۔

حاملہ عورتوں کے پیٹ کی مالش کے سلسلے میں، خاوند کو مالش نرمی کے ساتھ کرنی چاہیے یہ مالش بچہ کی پیدائش میں آسانی پیدا کرتی ہے۔



ARM MASSAGE

چھاتی یا سینہ

مکمل چھاتی پر یکساں طور پر تیل لگائیں شکل 15 جسم کی سامنے کی طرف سے مالش کو ظاہر کرتی ہے۔ پسلیوں کی مالش اور چھاتی کے اوپر والے حصہ حصہ کی مالش دائروی حرکت سے کریں جب پستانوں کی مالش کریں تو دائرہ بڑا کر کے حرکت دیں اور آہستہ آہستہ نپل کے قریب دائرہ چھوٹا کرتے جائیں یہ مالش پستانوں کو مناسب شکل دیتی ہے آدمی اور عورت دونوں کے نپل کھینچیں ایسا کرنے سے نپل سخت ہو جاتے ہیں یہ خون کی بہت باریک شریانوں اور آنتوں کے نظام کو متوازن

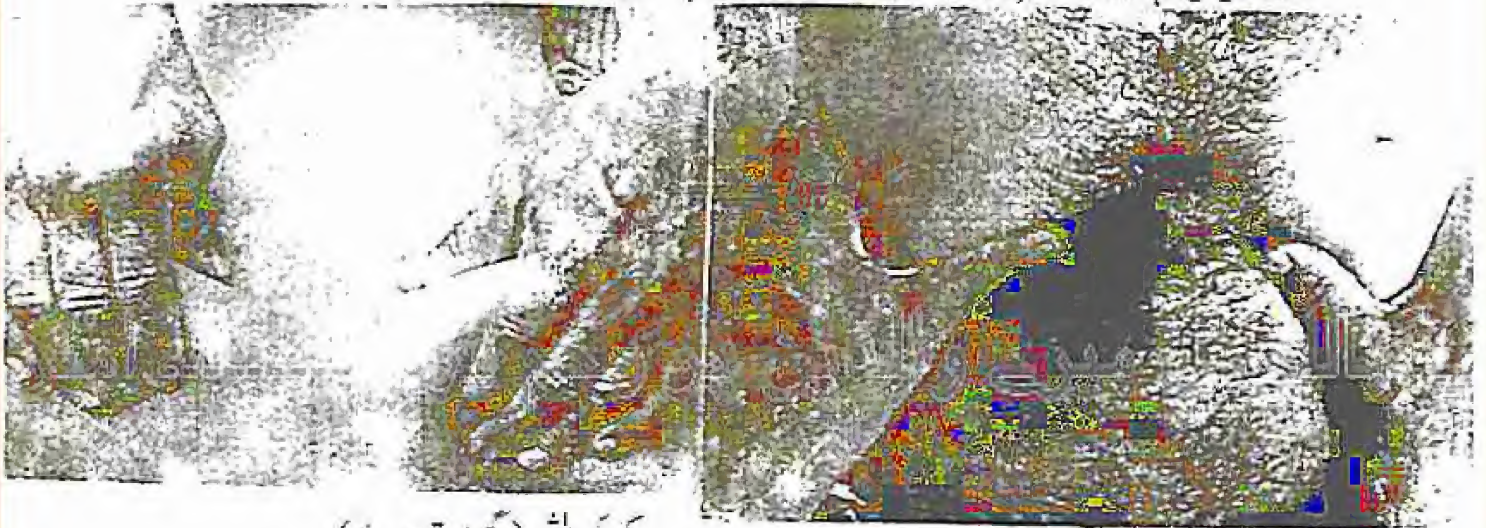
رکھتی ہے اور لمفی نظام کی گردش کو بڑھاتی ہے اس جگہ لمف انداز یا طریقہ کار کا جال پایا جاتا ہے، چھاتی کی مالش آہستہ اور نرمی کے ساتھ ختم کی جاتی ہے۔



کمر

مریض سے کہیں کہ وہ اپنے بائیں جانب اس طرح لیٹ جائے کہ اس کی بائیں ٹانگ بالکل سیدھی ہو اور دائیں معمولی سے خم کی صورت میں ہو جیسا کہ شکل 14 میں دکھایا گیا ہے۔

مریض کے پیچھے بیٹھتے ہوئے کمر کے مہروں، اور پسلیوں کی مالش کریں تب اپنے ہاتھوں کو بیک وقت حرکت دیں ایک ہاتھ کو گھڑی کی ساعت کی مانند حرکت دیں اور دوسرے ہاتھ کی حرکت گھڑی کی ساعت کے مخالف جانب ہو جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے۔یہی عمل دوسری جانب کریں یہ مالش کمر کو مزید لچک پیدا کرنے میں مدد دیتی ہے۔

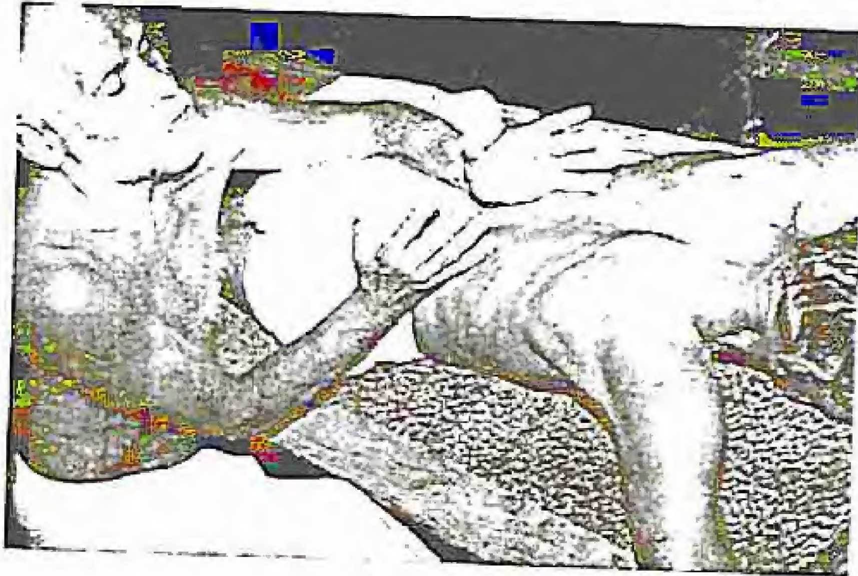


کمر کی مالش (گھماتے ہوئے)

پیٹ میں پسلیوں کی مالش



کمر کی مالش (مارتے ہوئے)



B--k Massage (Hacking)

کمر کی مالش (ضرب لگاتے ہوئے)



Back Massage both sides of the spine

کمر کی مالش مہرے کے دونوں جانب سے



9. Head Massage

سر کی مالش



کمر

مریض کی کمر کی مالش کے لیے مریض کو معدہ کے بل لیٹنے کو کہیں۔ یوگا میں (Kunda Lini Shastra) کے مطابق، انسان سات Chakras کمر میں (مہروں میں) رکھتا ہے جو کہ شعور کے مراکز ہوتے ہیں ان Chakras کی تفصیل Chakras کے باب میں پائی جاسکتی ہے ان مراکز کو چابک دستی میں لانے کے لیے، مالش ان جگہوں پر کرنی چاہیے اور ان نقاط کی جو کہ کمر میں مہروں کے ساتھ واقع ہوتے ہیں ان جگہوں پر تیل ڈالیں اور اپنے انگوٹھے کی مدد سے دائروی حرکت کے ساتھ مالش کریں (تصویر 35) مہروں میں (چوتڑ کے بالکل اوپر جگہ) انگوٹھے کو رکھیں، ہاتھ کو اوپر کی جانب حرکت دیں جبکہ مہروں کے دونوں جانب پوری پشت پر حرکات دیں جب آپ ایسا کر رہے ہوں تو انگوٹھے ریڑھ کے مہروں کے متعلقہ نقاط پر رکھیں (شکل 16 اور 17)۔

رگڑ کے دوران قابل برداشت دباؤ ڈالیں مریض کمر کی مالش کے دوران اپنے بازو اپنی پیشانی کے نیچے رکھ سکتا ہے مہروں پر تیل لگائیں اور اسے نیچے سے اوپر کی جانب مالش کریں۔

انگوٹھے اور درمیانی انگلی کے ساتھ جلد کی مالش پیچھے سے (کمر سے) چھوڑ دیں (تصویر 37) اگر جلد مناسب حد تک اوپر نہ اٹھائی جاتی ہو، اس کا مطلب ہے کہ اندرونی اعضاء مناسب کام نہیں کر رہے اس مرض کو دور کرنے کے لیے پوری پشت میں مزید ارتعاش اور جھٹکے دیں اور نرمی کے ساتھ کمر کی مالش ختم کر دیں۔

سر، گردن اور چہرہ

انسانی جسم کے دس راستے (دروازے) ہوتے ہیں ان کے نام مندرجہ ذیل ہیں۔

جائے براز (ریکٹم کا بیرونی سوراخ)، اعضائے تناسل، منہ، دو نتھنے، دو آنکھیں، دو کان اور براہمارانڈرا (کھوپڑی کی چوٹی کے مقام پر واقع ہوتا ہے۔) براہما، رانڈرا سر کے اندر ہوتا ہے، اور آنکھوں کی پلکوں کے درمیان آٹھ انگلیوں کی چوڑائی تک واقع ہوتا ہے، براہمارانڈرا جینین کو توانائی فراہم کرتا ہے آٹھ راستے گردن کے اوپر واقع ہوتے ہیں اس طرح سر بہت اہم ہوتا ہے۔

جب مریض بیٹھا ہوا ہو تو سر اور گردن کی مالش تب کرنی چاہیے جیسا کہ تصویر 12 میں دکھایا گیا ہے جب مریض لیٹا ہو تو چہرہ کی مالش اس وقت بھی کی جاسکتی ہے دیکھیں تصویر 20 چہرہ کی مالش تیل لگا کر کریں اس کے بعد رخسار کی مالش دونوں ہاتھوں کو ایک دائروی حرکت میں لا کر کریں۔ گردن اور ہنسلی کی ہڈی کی مالش کریں گردن کی مالش کے لیے (تصویر 17) نچوڑنے کی ترکیب بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔ جبڑے، ٹھوڑی، ہونٹ، اور ناک (تصویر 18,15,14) کی مالش کریں، آنکھوں کی پلکوں کی جگہ پر انگوٹھے کی مدد سے دائرہ کی صورت میں حرکت دیں اور ساتھ ہی آنکھوں کے گرد مالش

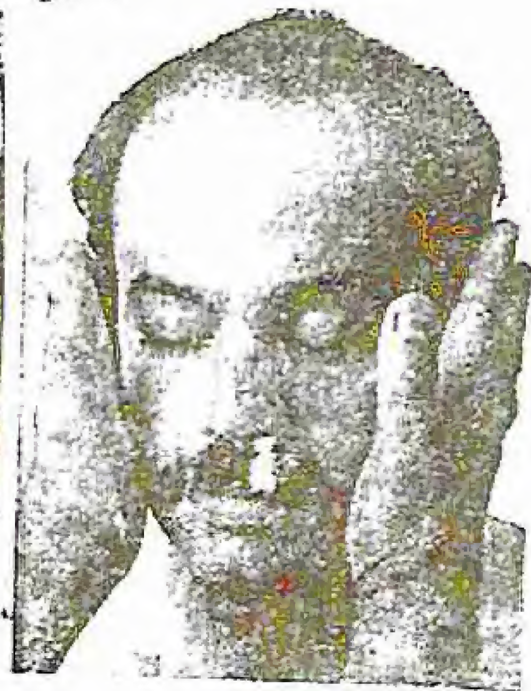
کریں کانوں کے قریب دباؤ ڈالیں (تصویر 19) پیشانی کی مالش کریں چندیا اور ہتھیلی کو نرمی سے رگڑیں ہر کان میں تیل کا ایک قطرہ ڈالیں اور مالش کروانے والے سے کہیں کہ وہ اپنا نچلا جبڑا ہلائے ایسا کرنے سے تیل کان کے اندر داخل ہو جائے گا، شہادت کی انگلی کو تیل میں ڈبوئیں اور ہر نتھنے کے اندر لگائیں۔



Massaging Cheeks (Front) رخساروں کی مالش (سامنے سے)



14 Massaging the Jaw جبڑے کی مالش



15 Massaging the Cheeks رخسار کی مالش



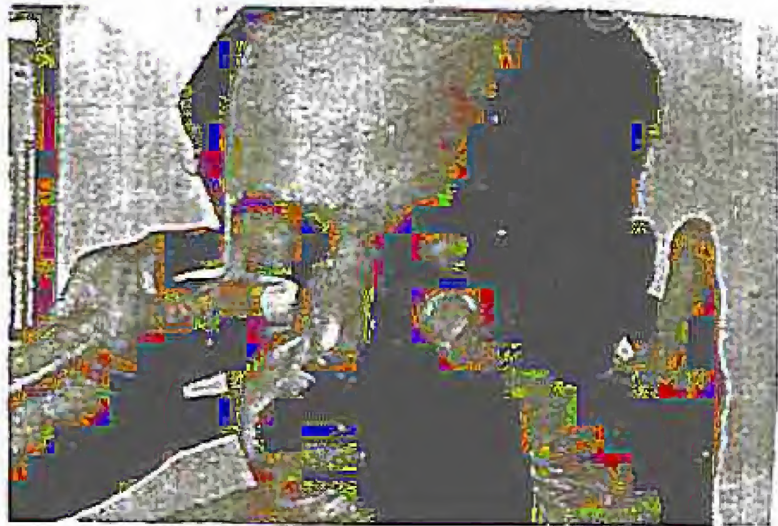
15 Face Massage points below the cheek bones

چہرے کی مالش رخسار کی ہڈی کے نیچے نقاط



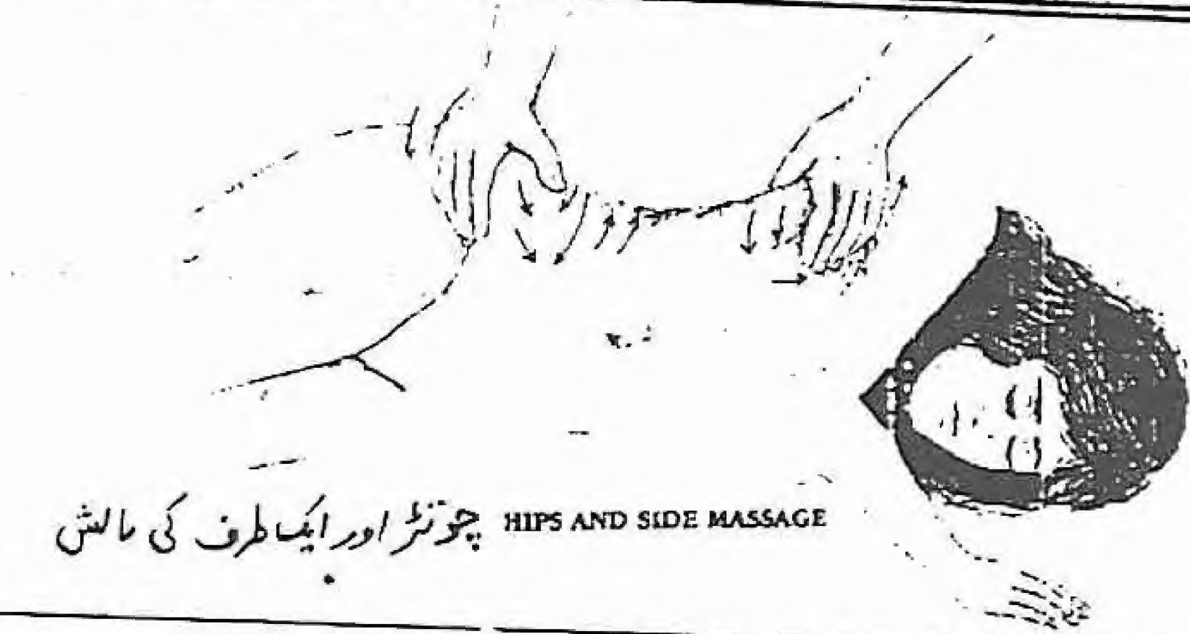
17 Neck Massage

گردن کی مالش



16 Massaging the Ears

آنکھوں کی مالش



چوتڑ اور ایک طرف کی مالش HIPS AND SIDE MASSAGE

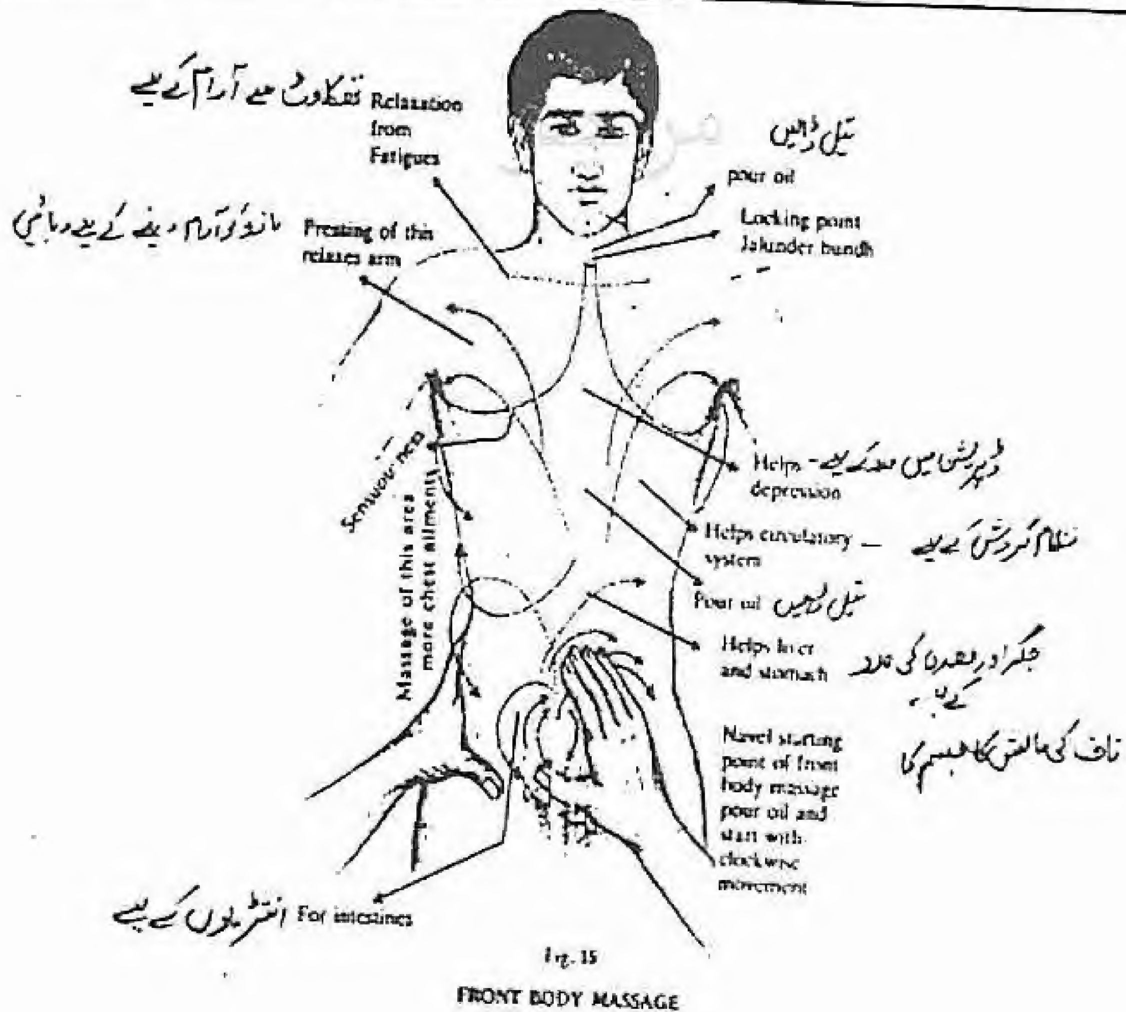


Fig. 15

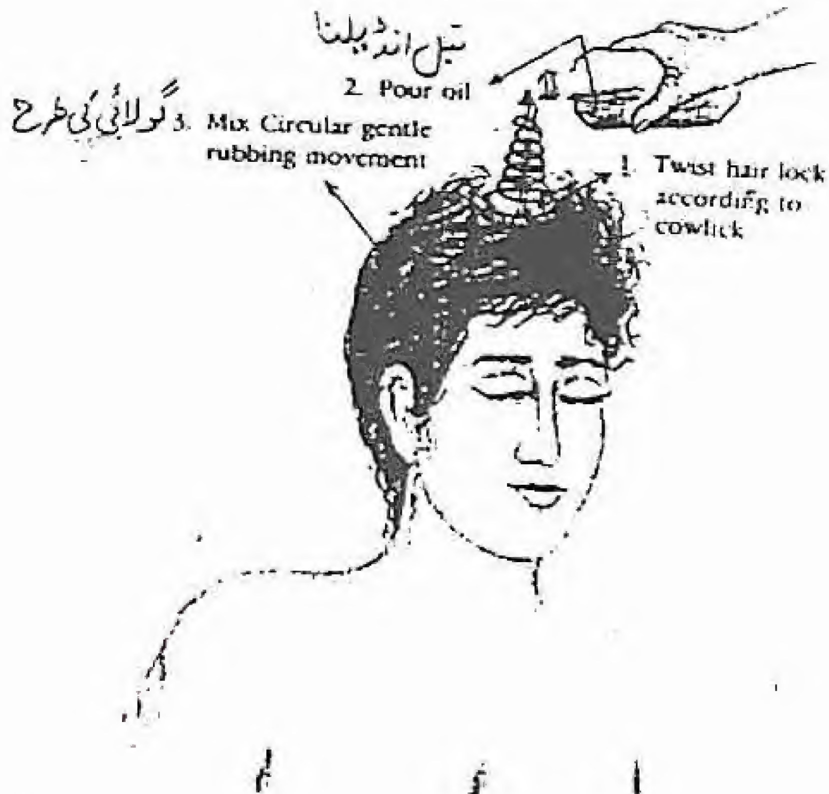
FRONT BODY MASSAGE

UPPER BACK MASSAGE

سر کی مالش
HEAD MASSAGE

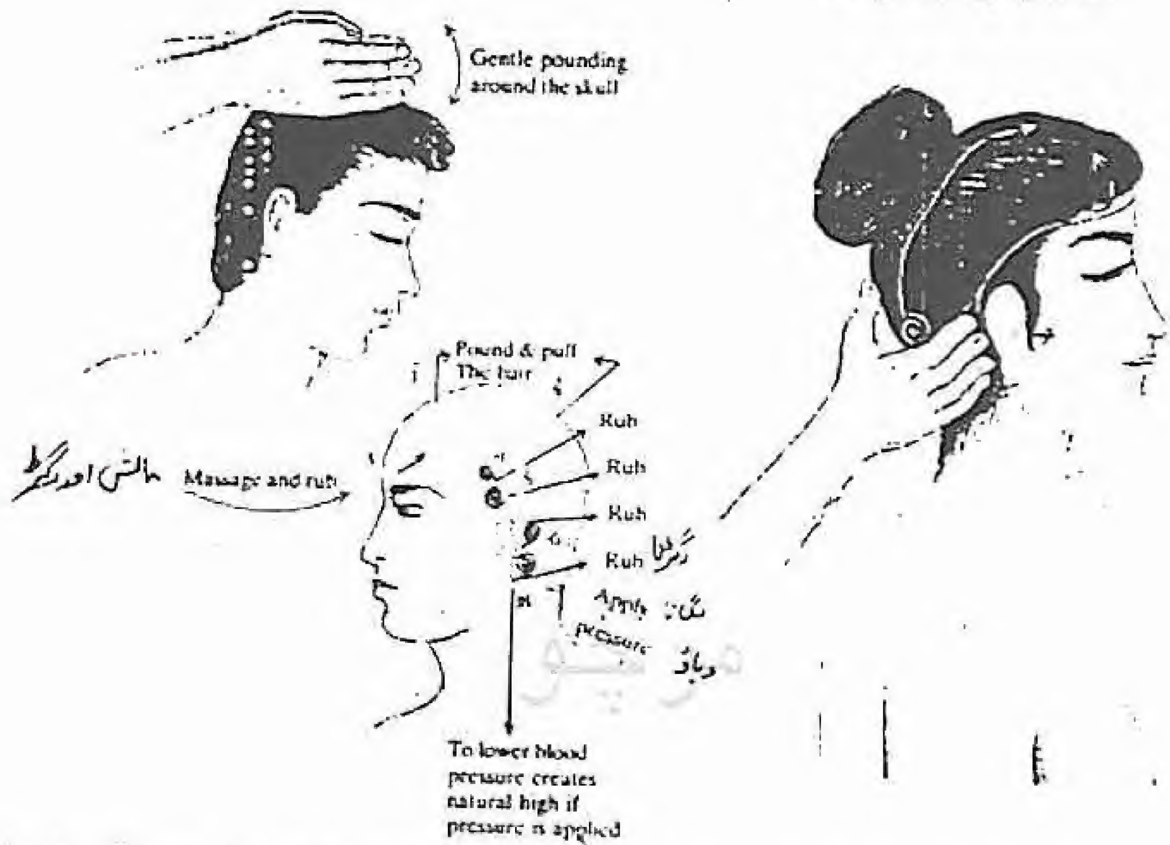


سر کی مالش
HEAD MASSAGE



سرکی مالش HEAD MASSAGE

سرکی مالش HEAD MASSAGE
Massage Following the Arrows



اگر آپ کے پاس خالص عرق گلاب ہو تو آپ ہر آنکھ میں ایک قطرہ قطرہ ڈال سکتے ہیں تصویر 16 آنکھوں کی مالش دکھاتی ہے۔

بچہ کی پیدائش کے بعد اگر تیل نو ماہ تک کھوپڑی (دماغ) کو لگایا جائے تو بچہ زیادہ توانائی حاصل کرے گا اور اس کی سوچ، سیکھنا اور یاداشت بہتر ہوگی اسے بچہ کی بصارت باقی ماندہ زندگی میں بالکل ٹھیک اور تیز رہیگی۔ اس وقفہ کے دوران سر کی مالش اعصابی نظام کو مضبوط بناتی ہے تیل جو سر کو لگایا جاتا ہے اسے بالوں کی جڑوں تک جذب کرنا چاہیے یہ جڑیں اعصابی ریشوں کے ذریعے دماغ سے جڑی ہوتی ہیں تیل اور مالش دونوں مل کر بالوں کو مضبوط اور صحت مند بناتے ہیں اور خشکی کو کم کرتے ہیں صبح کا وقت سر کی مالش کے لیے بہترین وقت ہوتا ہے پیشانی پر صندل کی لکڑی کی لئی لگانا دماغ کے لیے بہت بہتر ہے۔

آنکھوں کی پلکوں کی مالش پورے جسم کو سکون دیتی ہے اور آنکھوں اور آنکھوں کے اعصاب کے لیے علاج بہت بہتر ہے پیشانی کی مالش بصارت کو بہتر بناتی ہے اور سوچنے کی طاقت میں بہتری لاتی ہے سر کی مالش دماغ کو مہیا ہونے والی آکسیجن کے ساتھ سیال دماغ و نخاع، کی گردش کو بہتر کرتی ہے یہ زندگی کے توانائی کے معیار کو بھی بڑھاتی

ہے، کھوپڑی کی مالش خشک، بالوں کا گرنا، اور گنج کو ٹھیک کرتی ہے۔

سر میں تین اہم نقاط ہوتے ہیں جو یہ ہیں۔

(1) براہمارندرا، چوٹی یا اونچائی کی جگہ (شیکا یا چوٹی کا نشان جو کہ سر میں سب سے اونچا نشان ہوتا ہے اور میڈلا آبلا نگلیا دماغ کی جڑ کی ابتداء یا وہ جگہ جہاں گردن کھوپڑی کے ساتھ منسلک ہوتی ہے) تین نقاط پر تیل باری باری کر کے انڈیلیں۔ تمام جگہ پر تیل پھیلا دیں اور میڈلا آبلا نگلیا کو دبائیں (میڈلا آبلا نگلیا حرام مغز کا بالائی حصہ ہے اور کھوپڑی کے اندر ہوتا ہے) (شکل 18-21) کانوں کی طرف سے ہاتھوں کی انگلیوں کو پیشانی کی جانب لائیں۔ دونوں ہاتھوں کو سر پر زور زور سے ماریں تا کہ خون کی گردش میں بہتری ہو۔ اوپر تین نقاط جو بیان کیے گئے ہیں اسے رگڑیں دونوں ہاتھوں سے کھوپڑی کو دبائیں (تصویر 23) تینوں نقاط پر بالوں کو مروڑ دیں اور نرمی سے کھینچیں۔ دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو ارتعاش دیں (شکل 9-24) اور آہستہ آہستہ مالش ختم کریں۔ تصویر 21 تا 23 سر کی مالش کی مختلف تکنیک کو واضح کرتی ہے۔

دماغ کو جڑ سے مالش کرنے سے دماغ ونخاع کے سیال کی مقدار بڑھ جاتی ہے سر کی چوٹی پر تمام بالوں کو مروڑ دیں اور ان جگہوں کی مالش کریں جو چستی پیدا کرتے ہیں اور یاداشت بہتر کرتے ہیں صنوبری غدود (اینڈوکرائن غدود) کی جگہ مالش کرنے سے معدہ اور ٹانگ کے نچلے حصے چستی پیدا ہوتی ہے۔

نقاط 4 کو رگڑنے سے (شکل نمبر 21 میں) نظر بہتر ہوتی ہے اور پھیپھڑوں اور دل کے افعال کو ٹھیک کرنے میں مدد دیتی ہے، نقاط 5 کی رگڑ یا مالش قولون اور انتڑیوں میں ہوا کو متوازن رکھنے میں مدد دیتی ہے نقاط 6 کی مالش دماغ اور کانوں کے لیے بہتر ہے اور نقاط 8 کی مالش استحکام اور مضبوطی دیتی ہے نقاط 7 پر دباؤ ڈالنے سے گیس (ہوا) متوازن رہتی ہے اور اعصابی نظام مضبوط ہوتا ہے۔

☆☆☆

سرد، ٹھنڈی مالش

اگرچہ ٹھنڈی مالش ان شریانوں کو جو دل سے خون دوسرے حصوں تک لے جاتی ہے، متحرک کرتی ہے ٹھنڈی مالش سر سے شروع کرنی چاہیے اور پاؤں کے تلوے تک بھی نیچے کی جانب کی جاتی ہے۔ اصول یا قانون کے مطابق مریض کے بدن کو مکمل ننگا نہیں کیا جاتا ہے ماسوائے خاص اعضاء، کے جس کی مالش کی جاتی ہے بعض موقعوں پر برف یا برف جیسے سرد پانی سے مالش کی جاتی ہے آپ کو دو تولیہ کی ضرورت پڑے گی ایک ٹھنڈے پانی کے لیے اور دوسرا بدن خشک کرنے کے لیے، گیلے تولیہ سے پانی کو نچوڑ لیں اور اسے لمبائی کے رخ تہہ کرلیں اور سے دائیں، ہتھیلی کے گرد لپیٹ لیں اب مریض سے کہیں کہ وہ اس طرح بیٹھ جائے کہ مالشی اس کے سر سے مالش شروع کرسکے اور گردن، چہرہ اور کندھوں تک نیچے کی جانب مالش کرے۔ سرد مالش کے فوراً بعد سر کو خشک تولیہ سے رگڑیں اب مریض سے کہیں کہ وہ چہرہ کی طرف کر کے لیٹ جائے تاکہ کمر اور جوڑ کی مالش کی جاسکے مالش کے بعد خشک تولیہ سے کمر کو رگڑیں جب مریض کمر کے بل لیٹ جائے تو ٹھنڈی مالش چھاتی، پیٹ، ہاتھوں، ٹانگوں اور تلوؤں کو لگاتار مالش دی جاسکتی ہے مالش کرنے کے بعد خشک تولیہ سے مالش والی جگہ کو رگڑیں۔

ٹھنڈی مالش کے بعد، گرم ہاتھوں سے یا ٹالکم پاؤڈر کے ساتھ نرم مالش کریں آہستہ آہستہ ماریں، تھپکی دیں، نچوڑیں یا بل دیں اور بہت نرمی سے رگڑ دیں کیونکہ ٹھنڈی مالش جسم کی چربی کو ختم کرتی ہے اور یہ مالش زیادہ وزن والے مریضوں کو تجویز کی جاتی ہے یہ مالش ان مریوں کے لیے بھی مفید ہے جو جلدی امراض میں مبتلا رہتے ہوں۔

مریض کو ٹھنڈی مالش کے بعد 30 منٹ آرام کرنا چاہیے یہ یقین کرلیں کہ مریض گرم ہے اور سکون کے لیے اتنا ہی کافی ہے۔

آدمیوں اور عورتوں کی خوبصورتی کے لیے مالش

مالش جلد کی دل کشی میں اضافہ کرتی ہے اور خوبصورتی بڑھاتی ہے جسم اور چہرہ کی مسلسل مالش آہستہ آہستہ اثر کرتی ہے اس طرح کسی فرد کی جوانی اور توانائی میں زیادہ سے زیادہ اضافہ ہوتا ہے۔ جب مسائل، بیماری اور دوسرے ذرائع جسم کے فطری اتار چڑھاؤ کو تباہ کردیں اور جب جسم خشک، برا یا بلا، کھردرا، بھاری، پتلا بن جائے یا اس طرح کسی امراض کا شکار ہو جائے تو مخصوص مالش سے مریض کی صحت بحال کی جاسکتی ہے۔

اگر بوڑھے مرد اور عورتیں ہر سال 40 دن مالش کروائیں تو وہ اپنی عمر کی نسبت جوان دکھائی دینے لگی گی اگر کوئی فرد خوراک میں احتیاط، کام اور نیند کے مسائل میں ہدایات کی پیروی کرے گا، 40 دن مالش کے دوران اور بعد، بوڑھی عمر کی کچھ علامات ختم ہو جاتی ہے۔





7 Face Massage چہرہ کی مالش

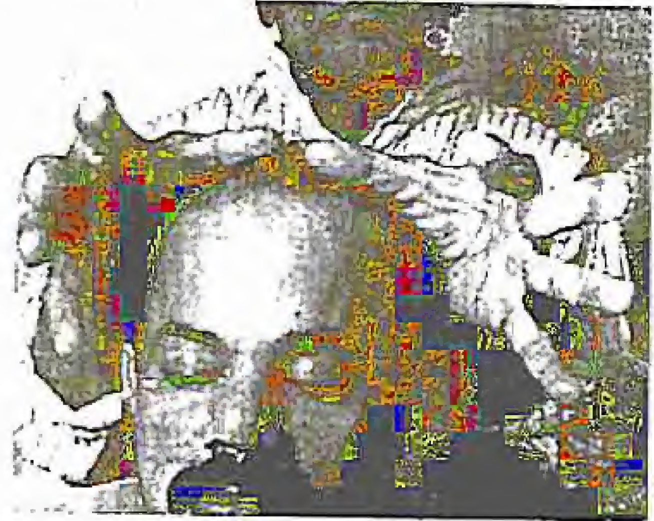
8 Face Massage چہرہ کی مالش



19 Ear Massage points below and behind the ears

کان کی مالش نقاط کان کے نیچے اور پیچھے





25 Head Massage from behind the ears to Brahma Randhra

سر کی مالش کان کے پیچھے سے برابرماہ رندھا

22 Head Massage

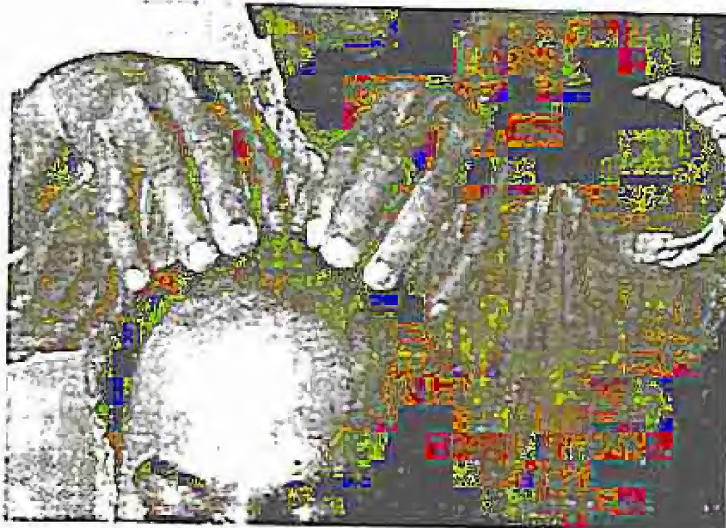
سر کی مالش

سر کی مالش

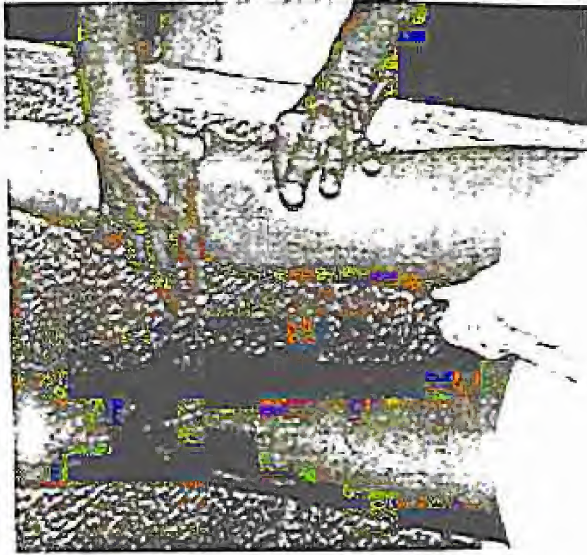
24 Head Massage (Digital Vibrations)

23. Head Massage

سر کی مالش

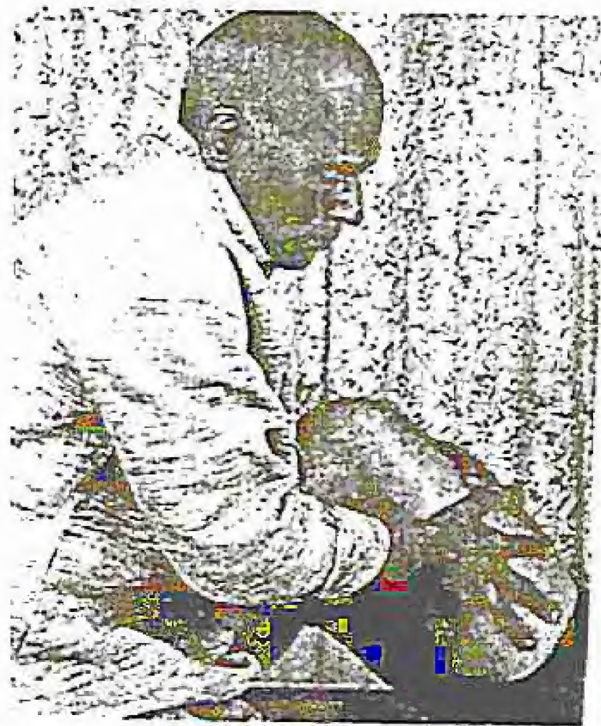






4 Knee Massage (Wringing)

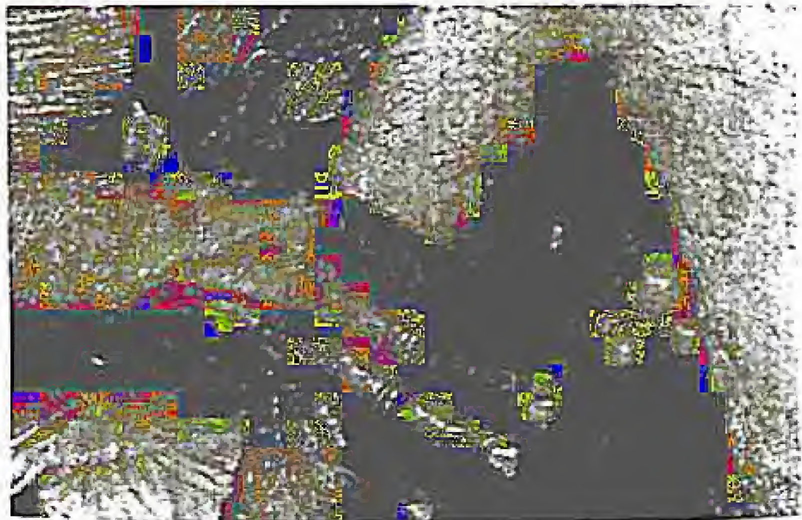
گھٹنے کی مالش



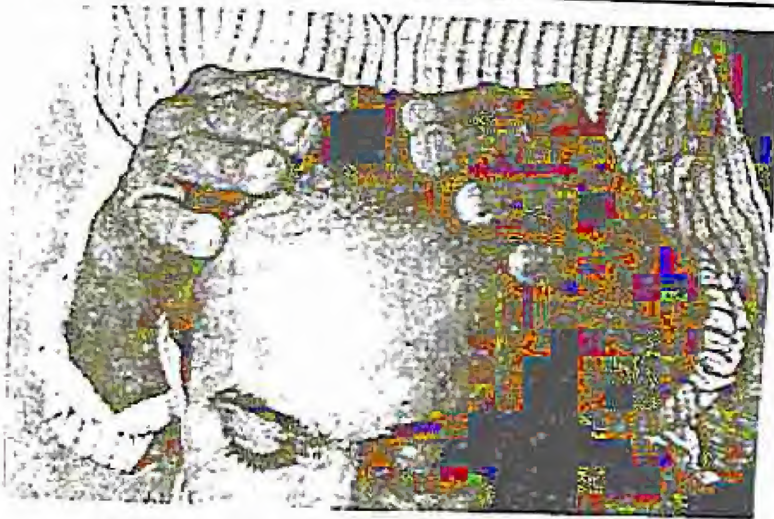
28 Upper Leg (Kneading)

پنڈلی

31 Lower Leg (Wringing)



64

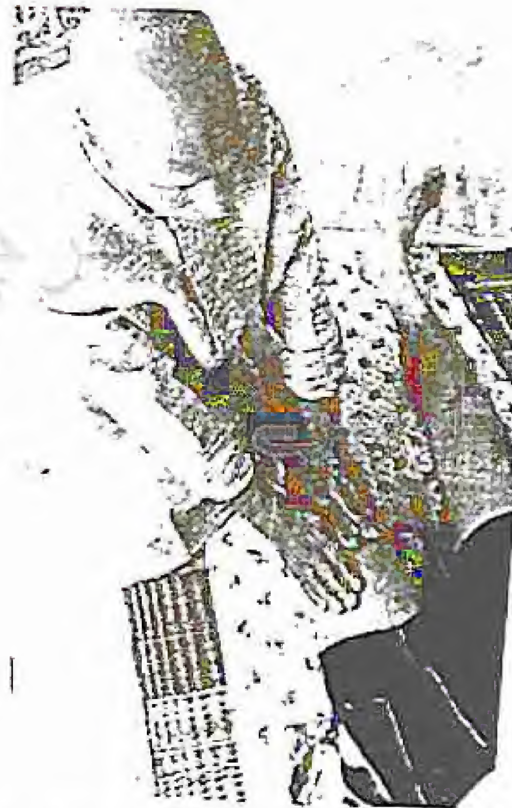


31 Head Massage (Pounding)

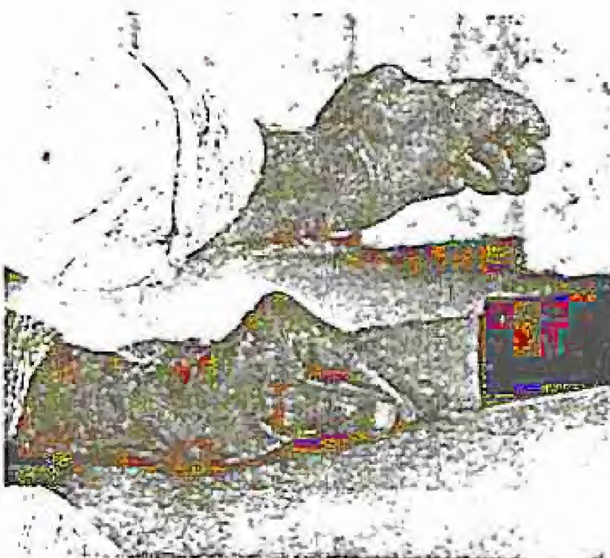
سر کی مالش (



32 Upper Leg (Clapping) ٹانگ کا اوپر والا حصہ (



34 Upper Leg (Pounding) ٹانگ کا اوپر والا حصہ



33 Upper Leg (Clapping) ٹانگ کا اوپر والا حصہ

خوبصورتی کے لیے مالش ریڑھ کی ہڈی (مہروں) سے شروع کرنی چاہیے (جو کہ اچھا نظر آنے کی بنیاد ہے) ریڑھ کی مالش کے بعد، بازو، بازو کا اگلا حصہ، ہتھیلی، اور انگلیوں کی مالش کریں اس کے بعد گردن اور کندھوں کی مالش کریں، سر اور چہرہ کی مالش کے بعد مالش ختم کر دیں۔ دودھ کی کریم، مکھن اور جلد کی ساخت کے مطابق خاص ابٹن استعمال کریں۔ اگر دودھ کی ملائی یا خالص کریم کسی بھی عمر کے لڑکے یا لڑکی کی لگائی جائے تو دو ہفتہ کے اندر اثر دکھائی دے گا۔ مالش سے ایک ہفتہ پہلے، خوبصورتی حقیقتاً شروع ہو جاتی ہے، اگر مالش کروانے والے کی خوراک پھل، سبزیاں، اخروٹ، دودھ، پنیر اور کریم پر مشتمل ہو یہ خوراک نہ صرف مالش کروانے کے دوران لینی چاہیے بلکہ مالش کا پورا کورس کروانے کے بعد بھی ایک ہفتہ لینی چاہیے۔

مساج یا مالش کی تکنیک زیادہ تر رگڑ یا رکاوٹ پر مشتمل ہے نہ صرف مالش جلد کی حالت اور جلد کی پیچیدگی کو بہتر بنانے کی طاقت رکھتی ہے بلکہ تمام جسمانی شکل کو ہلکا اور خوبصورت اور شاندار بھی بناتی ہے مالش کرتے وقت یکدم زور لگائیں اور پٹھوں کی مالش کریں یہ علاج کا اہم بنیادی حصہ ہے زیادہ دیر تک مالش کرتے وقت دباؤ بڑھائیں اور مضبوطی سے یہ مالش شکل و صورت کو خوبصورتی میں ڈال دیتی ہے۔ سختی کو ختم کرنے یا عضلات کو غیر معمولی مضبوطی کو ختم کرنے کے لیے پٹھوں کی مالش ضروری ہے۔ پٹھوں کی مالش چربی (چکنائی) کو ختم کرتی ہے اور جسم کی شکل کو ایک شاندار خم میں تبدیل کرتی ہے۔ پٹھوں کی مالش کرتے وقت زور لگانا پڑتی ہیج کے بعد طریقہ اپنایا جاتا ہے جو کہ کمزوری یا خرابی کو دور کرنے کے لیے خاص طریقہ ہے۔

کلائی، ٹخنہ، انگلیاں، پاؤں کی انگلیاں، اور گردن کو مناسب رگڑ (مالش) دی جاسکتی ہے رگڑ جو سر کو دی جاتی ہے اس طرح ترتیب دینی چاہیے کہ ہاتھوں کی انگلیوں کی حرکت سے کھوپڑی اور ضربی مالش سے خون کی گردش دماغ کی طرف بڑھ جائے۔

نرمی سے چھونا (مالش) نہ صرف چہرہ کے علاج کے لیے بلکہ تمام جسم کے لیے ضروری ہوتا ہے، حرکات کی تمام قسم ایک متحد یا یکساں کوشش کا جز ہوگی۔ خاص اثر متوازن، خوشگوار اور تروتازہ ہوگا۔

عورتیں مختلف قسم کی کریمیں۔ (کچھ بہت مہنگی ہوتی ہیں) اور ٹالکم پوڈر کا استعمال اپنی خوبصورت کو بڑھانے کیلئے کرتی ہیں یہ نہ جانتے ہوئے کہ مالش ایک بہت فطری طریقہ کے مطابق ان کی جسمانی خوبصورتی میں حیران کن کردار ادا کر سکتی ہے۔ چہرہ پر ہاتھ سے سیدھی مالش اسے چاند کی مانند خوبصورت بنا سکتی ہے۔ دوسری تکنیک یا طریقے مثلاً پٹھوں کی مالش، مارنا یا تھپکی دینا، ارتعاش، بازو یا کندھے کی مالش، اور دوسرے طریقے بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

ہتھیلی سے رخسار کی مالش کی جاتی ہے۔ سر کی مالش کے مندرجہ ذیل میں سے کوئی ایک تیل استعمال کیا جاتا ہے۔

(i)Jivanthyadi,(ii)Triphaladi(iii)Balodatryadi(iv)Neelibringadi

(v) Kuntalakanthi(vi)Manjishtadi(vii) Eladi (viii) Asabaeladi

(ix) Bhriganala kadi (x) Malathyadi (xi) Brahmi OR Nasarshas taila (xii) Kum Kum Wadi

ان تیل کی وضاحت کے لیے تیل، بٹی اور خوشبوجات کے اسباب پر مشتمل صفحات دیکھیں۔

چھاتیوں کی مالش کے لیے، عورتیں Yuvathyaditaila استعمال کرتی ہیں کیونکہ یہ تیل نہ صرف خوبصورتی کو بڑھاتا ہے بلکہ مضبوطی (سختی) اور جوان (تروتازہ) بھی رکھتا ہے کمر سے نیچے کی جانب جس میں جانگھ اور عورتوں کے جنسی اعضاء بھی شامل ہوں۔

Saubhagya Vardhana taila تجویز کیا جاتا ہے۔ رات کو سونے سے پہلے چہرہ کی مالش دودھ کی کریم، لیمن جوس (چند قطرے) اور ہلدی کے باہمی آمیزہ سے کریں یہ مالش چہرہ کے کیل اور مہاسے کے علاوہ چہرہ کے بالوں کو بھی ٹھیک کرے گی۔

چہرہ کی خوبصورتی کے لیے مالش کا دورانیہ نیچے تقسیم کیا گیا ہے چہرہ کی مالش کے لیے دو گھنٹے ضروری ہوتے ہیں۔

(1) ریڑھ اور کمر کے لیے 15 منٹ اور 10 منٹ ستواساتا (لاش کی مانند چت لیٹنا) کے لیے ہوتے ہیں۔

(2) ہاتھ اور ٹانگیں 30 منٹ اور 10 منٹ شواسانا کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔

(3) کندھے اور گردن کے لیے 5 منٹ اور 5 منٹ شواسانا کے۔

(4) چہرہ اور سر 30 منٹ 15 منٹ شواسانا کے مالش کے ضروری ہے۔

(5) عورتوں کے لیے، چھاتی اور پستانوں کے لیے 10 منٹ اور ساتھ 5 منٹ شواسان کے مالش کے لیے ہوتے ہیں۔

براہ مہربانی یہ بات ذہین نشین کریں کہ شواسانا صرف مقررہ وقت پر کیا جاتا ہے، صرف اس وقت جب متعلقہ حصوں کی مالش کی جاچکی ہو اس لیے مکمل وقت ایک گھنٹہ اور 10 منٹ مالش کے لیے ضروری ہوتے ہیں اور 40 منٹ شواسانا کے لیے، اس طرح دو گھنٹے لگتے ہیں، عورتوں کے لیے مالش کے لیے وقت ایک گھنٹہ 20 منٹ اور 45 منٹ شواسانا کے لیے ہوتا ہے۔

جب جسم سے ابٹن بنالیا جائے تو بالائی یا عرق گلاب سے نہانا خوبصورتی کے لیے ضروری ہوتا ہے۔ سردیوں میں مالش کے بعد دھوپ سینکنا بہت زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے، بالوں کو ریٹھا یا سکا کائی پوڈر، آملہ پوڈر، چنا کا آٹا، ملتانی مٹی یا زرد پھول (یا زرد مٹی) مکھن یا بالائی سے دھویا جاسکتا ہے۔ اب یہ مالش کروانے والے پر منحصر ہے کہ اسے کون سی چیز راس آتی ہے۔

خوبصورتی کے لیے مالش کے وقفہ کے دوران، زیادہ سے زیادہ دودھ اور جوس ضروری ہوتے ہیں۔ الکوحل، تمباکو، گوشت، مچھلی، انڈہ اور اس طرح کی دوسری اشیا اس دورانیہ کے دوران سختی سے منع کی جاتی ہے۔

اپنی خود مالش کرنا

خود مالش کرنا، کوئی بھی عام مالش کر سکتا ہے، خود مالش کرنا کبھی بھی کھڑی ہوئی حالت میں نہیں کرنی چاہیے، مالش بیٹھ کر کریں اور پاؤں کے تلوؤں سے شروع کر کے سر کی طرح لے جائیں مختلف مالش کے طریقے استعمال کیے جا سکتے ہیں اگر چہ ریڑھ اور کمر کی مالش خود نہیں کی جا سکتی۔

اگر ایک فرد فطری قوانین کی پاسداری کرے تو جسم مکمل طور پر تمام بیماریوں سے اور ناپاک چیزوں سے پاک ہو جائے گا، صحت مند زندگی کے لیے بنیادی وصیت سادگی، سادہ اور فطری غذا ہے، جو مل کر انسانی جسم کی صفائی کرتے ہیں۔

ہر روز ایک فرد کو ٹھنڈے پانی سے غسل کرنا چاہیے اور صبح وشام تقریباً ایک میل چلنا چاہیے، خوب کھانا چاہیے لیکن پیٹ بھر کر نہ کھائیں صرف اتنا کھائیں کہ بھوک مناسب حد تک ختم ہو جائے اور پندرہ دن بعد ایک دفعہ خوب جی بھر کر کھانا چاہیے۔

صبح وشام یا ایک دفعہ ورزش کرنی چاہیے ورزش کے پروگرام میں Shirsasana اور Pranayama کو بھی شامل رکھنا چاہیے۔ یہ صحت کے سنہری اصول ہیں وہ افراد جو صحت مند زندگی کی آرزو رکھتے ہیں انہیں ان ہدایات کو مدنظر رکھنا چاہیے اگر کوئی فرد یوگا سانا کی مشق روزانہ کرے تب مالش ضروری نہیں ہوتی۔ تیل کی مالش، تاہم ہفتہ میں ایک بار تجویز کی جاتی ہے۔ اس عمل سے ٹشوز، عضلات اور اعصاب ڈھیلے اور پرسکون ہو جائیں گے۔

کھانے کے بعد روزانہ، یونہی کوئی ہاتھ دھوئے، گیلی ہتھیلی سے آنکھوں کو رگڑیں اور ہتھیلی کو چہرہ کی جانب ایک دفعہ حرکت دیں۔ ایسا کرنا صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔

مالش کی حرکات

مالش تمام تین نظام، گردش، خون، اعصاب اور لمفی نظام، پر براہ راست اثر کرتی ہے۔

یہ نظام خون کی باریک نالیوں کے ذریعے چلتا بلکہ خون میں اضافہ کرتا ہے، تمام عضلات لمفی سیال میں تیرتے ہیں۔

لمف نوڈز خون کے بہاؤ سے زائد سیال کو باہر نکال کر خون کی گردش میں اضافہ کرتے ہیں وہ دل کے افعال کو بھی آسان بناتے ہیں لمف جسم کی مدافعت کو براہ راست لکیر یا جگہ مہیا کرتی ہے۔ لمف نوڈز اس گرمی سے سرگرم یا متحرک ہوتی ہے جو مالش کے ذریعے رگڑ کے دوران پیدا ہوتی ہے۔

گرمی قدیم علاج میں سے ایک ہے اور اسے علاج کی مختلف اشکال میں اکثر استعمال کیا جاتا ہے کچھ مثالیں گرم پانی کا بیگ، گرم پیڈز، ہائیڈرو کالر سے گیلے کمبل سے جسم کو لپیٹنا، زیر سرخ پیدا کرنے والی اور اس طرح کی حرارت پیدا کرنے والے علاج، ٹھنڈے کمبل سے جسم کو لپیٹنا، جسم کی مالش گیلے تولیہ سے یا برف کی چھوٹی ٹکڑی سے کریں جسم کی سطح کو ٹھنڈا کرنے کے لیے ٹھنڈے پانی میں ڈبوئیں یا پرفیوم (اسپرے) کا استعمال کریں، حرارت یا ٹھنڈک سے مالش درد میں بہتری (کمی) اور متعلقہ متاثرہ

حصوں کے مناسب افعال میں اضافہ کرنا، یہ سب مالش کی وجہ سے فائدہ مند ہوتا ہے۔

علاج کی یہ مختلف اشکال اور ہاتھوں کی مختلف حرکات بھی استعمال کی جاتی ہیں اور ہاتھوں کی انگلیاں بھی مختلف امراض کو ٹھیک کرنے میں مدد دیتی ہیں جو کہ نسل انسانی میں طاعون کی طرح پھیلے ہوئے ہیں مندرجہ ذیل نظم وائی نوبا نے تشکیل دی ہے جب میں ان کی مالش کیا کرتا تھا میں نے مالش کی تمام اہم حرکات کو بیان کر دیا ہے میں نے اس کے مطلب اور اسکے ساتھ مطابقت رکھنے والے طریقے بھی لکھ دیئے ہیں۔

Mardanam, ardanam, marshanam, sparshanam, Champanam, kampanam, Ladanam, peedanam.

پٹھوں کی مالش کا گوندھنا کا طریقہ، حرکت، رگڑ، چھونا، شگاف دیگر رطوبت نکالنا، ہلانا، پیار سے ہاتھ پھیرنا، نچوڑنا۔

بنیادی حرکات نتیجہ کے طور پر آنے والے پیراگراف میں تفصیل سے بیان کی گئی ہیں۔

مالش کرتے وقت ایک ہی سمت میں دباؤ (Effleurage)

یہ حرکت مناسب، لگاتار سٹروک پر مشتمل ہے جو کہ وریداور لمفی بہاؤ کی جانب ان سٹروک کو لے جاتی ہے۔

جب اعضاء کا علاج شروع کریں تو انگلیوں کے پوروں سے مارنا شروع کریں اور پیڑو کی جانب ختم کریں۔

Effleurage مالش عورتوں یا مردوں میں بالترتیب جانگھ میں یا بغل میں کہیں بھی ختم کی جا سکتی ہے۔

متعلقہ نقاط کو حقیقتاً ماریں اس طرح مخصوص حصہ مزاج کے زیر اثر چلا جاتا ہے عام طور پر یہ Effleurage کے ساتھ مالش کا ایک طریقہ ہے کہ جس میں حرکات درست ہونی چاہیے۔

Petrisage (مالش کی ایک قسم جس میں عضلات کو گوندھنا اور دبایا جاتا ہے)

شہادت کی انگلی اور انگوٹھے کے درمیان عضلات کو مضبوطی سے پکڑیں۔

ہڈی سے نہ پکڑیں اور نچوڑنے کی مانند مالش کریں جیسا کہ شکل 22 میں دکھایا گیا ہے سر سے پاؤں کی انگلیوں تک حرکت (مالش) دوبارہ کریں یہ مالش غذا کو ہضم ہونے میں اور سمونا میں مدد کرتی ہے احساس والے ہاتھ عضلات کو بنانے میں ہر وقت تیار ہوتے ہیں اور علاج کے دوران ان ہاتھوں کے لمس کو محسوس کیا جا سکتا ہے، بل دینا (مروڑنا) اور بڑے عضلات کو مدنظر رکھتے ہوئے نچوڑنا بھی Petrisage میں پایا جاتا ہے۔



PETRISSAGE

گوندھنا مالش کا ایک انداز

Kneading (or Mardanam)

گوندھنا (مالش) مختلف طریقوں سے انجام دی جاتی ہے۔ انگلیاں، انگوٹھے اور ہاتھ کی ہتھیلی کا استعمال اس طرح کیا جاتا ہے جیسے کسی نے بڑے عضلات کو گلے یا آغوش میں لے رکھا ہو ان میں حرکات کے ساتھ اضافہ کریں اور اس طرح قوت برداشت میں بہتری آتی ہے۔ گوندھنے کے دوسرا طریقہ میں (تصویر 28) اپنے ہاتھوں کو اس طرح استعمال کریں کہ بڑی سطح کو دبایا جائے اور حرکت ایک دائرہ کی صورت میں ہونی چاہیے۔ دباؤ ایک لہریائی طریقے کی طرح لگایا جائے گوندھنا اور ایک ہی سمت میں دباؤ لگانا، رعشہ پھولی ہوئی وریدیں، تازہ ہڈیوں کا ٹوٹنا، سوزشی جگہ، اور تشنجی حالات کو ٹھیک کرنے میں مدد دیتا ہے۔

رگڑ کھچاؤ، نچوڑنا

Marshanam

انگلیوں کے پور، یا انگوٹھے، ہاتھ کی ہتھیلی، یا آخری دو انگلیوں کی نچلی جانب سے ان تمام میں سے کسی بھی کے ساتھ چھوٹے دائرہ کی صورت میں حرکت دی جاتی ہے تصویر 14 اور 31 شکل 23 رگڑ اور کھچاؤ کی مانند مالش کو ظاہر کرتی ہے، یہ طریقہ ان مریضوں کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے جو کہ کمر درد، لنگڑی کا درد، چہرہ کا فالج اور جسم کے کسی حصہ کا بڑھ جانا یا موٹا ہو جانا،

جیسے امراض میں مبتلا ہوں حرکت اوپر کی جانب ہونی چاہیے اپنے ہاتھوں کی انگلیوں یا انگوٹھے کو اونچائی تک لے جائیں اور ہاتھوں کی حرکت ایسی ہو جیسے کوئی چیز پھسل رہی ہو۔ یہ حرکت رینگنے جیسی حرکت سے مماثلت رکھتی ہے۔ رگڑ سے چھوٹے ٹشوز متحرک اور فعال ہوتے ہیں۔

مالش کے دوران تھپکی لگانا

Tapotement

چھ طریقے سے یہ عمل کیا جاتا ہے جس میں (i) کاٹنا یا ٹھوکر لگانا (ii) مارنا (iii) تالی بجانا (مالش کا ایک انداز) (iv) پاؤنڈنگ (v) ہلانا (vi) اور ڈیجیٹل ارتعاش شامل ہے۔

(1) ضرب لگانا (Hacking)



WRINGING

اپنے ہاتھوں کو باری باری تیز اور آہستہ آہستہ ضرب لگانے کے لیے استعمال کریں ایسا ہاتھ کی اندرونی تین انگلیوں کی نچلی سطح سے کریں، یہ حرکت چھوٹی انگلی سے بازو کے اگلے حصہ کی دو لمبی ہڈیاں کے ساتھ، اور درمیانی تین انگلیوں کے کناروں (پور) کے ساتھ بھی کی جا سکتی ہے۔ یہ حرکت کلائی کے ساتھ کی جاتی ہے، ہاتھ کے کناروں کو مختصر وقت میں لیکن تیزی سے نیچے کی جانب لائیں اور باری باری دونوں ہاتھوں سے ضرب لگائیں۔

یہ ضرب عضلات کے ساتھ تیزی کے ساتھ کرنی چاہیے (عضلات میں چوٹ آجائے، آرنیکا، رسٹاکس، برائی اونیا)

مارنا (Beating)

اپنا ہاتھ جو تھوڑا سا بند ہو، اسے کلائی سے ترتیب کے ساتھ نیچے کی جانب لائیں (کتاب مشکل 24) ایسا کرنے سے ان عضلات کو متحرک کیا جاتا ہے جن کا علاج کرنا ہوتا ہے۔

ضرب لگانا، مارنا اور تھپتھپانا پشت کے لمبے عضلات کے لیے مددگار ثابت ہوتا ہے جیسا کہ کمر کے عضلات اور چوتڑ کے عضلات تصویر 24 سے اسٹروکنگ (مارنا) دکھایا گیا ہے اور ایسا ہی تصویر 9 اور 34 میں بھی واضح ہے۔

(3) تالی بجانا (Clapping)

تالی بجانا، خالصتاً کلائی کی حرکت ہوتی ہے اور ایسا ڈھیلے ہاتھوں کے اکٹھا استعمال سے کیا جاتا ہے۔

تصویر 32 اور 33 ٹانگ کے اوپر والے حصہ کی مالش اس انداز کو ظاہر کرتی ہے۔

(4) زور زور سے ہاتھ مارنا (Pounding)

یہ عمل تھوڑے سے بند ہاتھوں کے کناروں کے ساتھ تیزی کے ساتھ کیا جاتا ہے، اس عمل کے دوران ہاتھوں میں لچک اور کہنیوں کے درمیان فاصلہ ہونا چاہیے، یعنی کہنیوں کو پھیلا ہوا ہونا چاہیے، جیسا کہ تصویر 36 سے ظاہر ہے، یہ عمل جگر، چوتڑ، ران (جانگھ) کے گوشت والا حصہ اور کندھوں کے ساتھ خاص کر موٹاپا کی صورت میں کیا جاتا ہے۔ مارنا بھی ایک جیسی حرکت ہوتی ہے جو گوشت والا حصہ پر کی جاتی ہے۔

(5) ہلانا (Shaking)

متعلقہ اعضاء کو مضبوطی سے پکڑیں اور اعضاء کو ترتیب دیئے گئے طریقے کے مطابق اچھی طرح ہلائیں اور پھر اسے اپنی نارمل حالت میں آنے دیں۔



STROKING

DigitalViberation(6)

اس حرکت میں درد والے حصوں پر درمیانی انگلیوں کو رکھیں اور تیزی کے ساتھ ارتعاش کریں اس کے بعد پھر آہستہ آہستہ۔ یہ علم اعصاب میں درد کو ٹھیک کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے، مثلاً لنگڑی کا درد ہموار اور سیدھے ہاتھوں کے ساتھ متاثرہ حصہ کو ارتعاش دیں یہ حرکت ہاتھ کی ہتھیلی کے ساتھ کی جاتی ہے ہاتھ کو آرام دینے کے لیے مریض کے اوپر ہی ہاتھ رکھیں۔ یہ حرکت بہت تیزی کے ساتھ کریں تا کہ بازو کے اگلے حصہ کے عضلات میں کھچاؤ اور سکون باری باری ہو۔

تیز ارتعاش عصبی عرق انساء کے لیے بہت بہتر ہوتی ہے۔ (کالوستھ، رسٹاکس، کالچی کم وغیرہ) ارتعاش ہاتھ کی انگلیوں کے پوروں کے ساتھ اعصاب کے ساتھ کی جاتی ہے۔ باقی ماندہ انگلیوں کو اکٹھا اعصاب کے دائیں بائیں اور چاروں اطراف میں حرکت دینے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اعصاب کے ساتھ تیز ارتعاش، اعصاب کے ساتھ ساتھ ارتعاش انگلیوں کے ساتھ یہ عمل کیا جاتا ہے، تمام اعضاء میں خاص اعصابی ارتعاش انگلیوں کے پوروں کی مدد سے کی جاتی ہے ڈیجیٹل ارتعاش برانکاٹس میں، معدہ کے پھیلاؤ میں، ہوا کو خارج کرنے میں اور چہرہ کے فالج میں اعصاب کو متحرک کرنے کے لیے، یہ عمل کیا جاتا ہے۔

گوندھنا، عضلات کو اکٹھا گوندھنا اور دبانا، ضرب لگانا اور تالی بجانا چوٹ، سے متعلق حصہ کی مالش ختم کرنے سے پہلے یہ عوامل پشت پر کیے جاتے ہیں تا کہ ریڑھ کے مہروں کا علاج نیچے کی جانب مکمل ہو مہروں کو رگڑ اور مارنا جیسے عوامل کے ساتھ ختم کیا جائے ہمیشہ چوٹ سے متعلقہ حصہ کو گوندھنے کی مانند مالش کریں، جوڑوں کو چست اور آہستہ آہستہ حرکت بھی دی جاسکتی ہے۔

Tapotement (ایک فرنچ لفظ جس کا معنی مالش کے دوران لگائی جانے والی تھپکی ہے) یہ طریقہ جگہ کی تکلیف میں اور جگر میں اجتماع خون سے نجات کے لیے استعمال کیا جاتا ہے یہ اجتماع خون باب الکبد میں واقع ہوتا ہے یہ اعصابی نظام کو درست کرتا ہے اور برانکائٹس کے مریضوں میں بلغم کو نرم کرنے اور وابستگی (چکنائی) کو ختم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

اس علاج کے دوران جو احتیاطیں ہوتی ہیں وہ حرکی نظام کی بیماری پر، بہت کمزور مریض اور بہت زیادہ درد والے حصہ پر ہوتی ہے۔

تیل، لئی اور خوشبو (Oils, Paste@ essences)

خاص عام تیل:

تیل کی مالش سے اکثر فوائد حاصل ہوتے ہیں، نچوڑنا، گوندھنا اور مارنا تیل کے بغیر جسم کو مالش کے لیے یہ عوامل کیے جا سکتے ہیں لیکن تیل جلد کو نرم رکھتا ہے، رگڑ سے محفوظ رکھتا ہے حتی کہ گرمی کو دور کرتا ہے، جلد کو چمک دار بناتا ہے اور جلد کو ماحول کے مطابق درجہ حرارت میں شدت کو برداشت کرنے کے قابل بناتا ہے، تیل خشکی کو دور کرتا ہے، جلد کو لچکدار اور مضبوط بناتا ہے اور قبل از وقت ہونے والی تبدیلی کو روکتا ہے۔

(i) عام مالش کے لیے، گری کا تیل یا سرسوں کا تیل کافی ہوتا ہے، عام طور پر کیرالہ میں مالش کے لیے تل کا تیل استعمال کیا جاتا ہے۔

(ii) **السی کا تیل:** السی کا تیل سبز بوتل میں ڈالیں، السی کا تیل گری کے تیل کی نسبت بہتر ہوتا ہے، خاص کر جلدی بیماریوں میں۔

(iii) **گری کا تیل اور لیمن جوس:** آدھا گری کا تیل اور آدھا لیمن جوس آپس میں ملا کر ایک سبز بوتل میں ڈال دیں

(iv) **سرسوں کا تیل:** سرسوں کے گرم تیل سے مالش تمام قسم کی سوزش کو ٹھیک کر دیتا ہے، معدہ کے اوپر لگانے سے (مالش سے بڑی ہوئی تلی کو ٹھیک کرتا ہے)

(v) **زیتون کا تیل:** مغربی ممالک میں کھانا پکانے کے لیے اور سلاد بنانے کے لیے زیتون کا تیل استعمال کیا جاتا ہے یہ تلوں کے تیل یا سرسوں کے تیل سے زیادہ گرم ہوتا ہے، یہ تیل خاص کر بچوں کو، بوڑھوں کو، اور کمزور لوگوں کو تجویز کیا جاتا ہے۔ یہ واتا اور کا یا سے پیدا ہونے والے تمام عناصر کو ختم کرتا ہے۔ یہ سوزش، درد، عضلات کی سختی کو دور کرتا ہے، جلد کی رنگت میں دلکشی پیدا کرتا ہے۔

(vi) **تل کا تیل:** یہ تیل ان تمام عوامل کو درست کرتا ہے جو گیس، صفرا اور بلغم پیدا کرنے کا باعث بنتے ہیں کالے تلوں کا تیل آیورویدا میں بالوں کو سفید ہونے سے روکنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، یہ تیل گنٹھیا، جوڑوں کی سوزش، عضلاتی دردیں اور سوزش

کو ٹھیک کرتا ہے، گرے اور سفید تل خصوصیت میں درمیانہ درجے کے ہوتے ہیں۔

بادام کا تیل: دماغ کو تروتازہ رکھنے کے لیے، اعصابی نظام کمزوری، بڑھاپے میں اور قبل از وقت ہونے والی تبدیلی کو روکنے کے لیے یہ تیل (روغن) استعمال کیا جاتا ہے، یہ روغن تھوڑا سا مہنگا ہوتا ہے۔

(viii) دھنیا کا تیل: دھنیا کا تیل جسم کی زائد گرمی کو دور کرتا ہے۔

(ix) کدو کے بیج کا تیل: کدو کے بیجوں سے نکلے تیل کی سر پر مالش یادداشت کے لیے بہت اچھی ہوتی ہے یہ تیل نیند کی کمی، فکر اور تیز بخار کو ٹھیک کرتا ہے۔

مکھن اور گھی: دودھ کو خمیر میں ڈال کر دہی بنایا جاتا ہے اور پھر اس خمیر والے دہی سے مکھن نکالا جاتا ہے، مکھن کو اتنا زیادہ گرم کیا جاتا ہے کہ اس سے تمام پانی بھاپ بن کر خشک ہو جاتا ہے، تب گھی تیار ہو جاتا ہے اور اس سے میٹھی خوشبو آنے لگتی ہے۔ مکھن نکالنے کے بعد، مکھن نکلی لسی واٹا اور کاپا کی علامات کو ٹھیک کرتی ہے اور خون کی نالیوں کے راستے کو صاف کرتی ہے۔ کھانے کے بعد ایک کپ دودھ اور جنسی ملاپ کے بعد مصالحہ ملا گرم دودھ پئیں۔ مکھن نکلی لسی بواسیر کا بہترین علاج ہے۔ یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ بیماریاں مثلاً پاخانہ، پیچش اور استسقاء کا علاج لسی سے کیا جاتا ہے، اس کے علاوہ پیشاب کا نہ آنا، بھوک کی کمی، بدہضمی اور خون کی کمی کا بھی یہ علاج ہے، تازہ مکھن نکلی لسی کی بجائے چکنائی کے بغیر دہی کو برابر مقدار میں پانی میں حل کیا جاتا ہے، اور اس آمیزہ کو تجویز کیا جاتا ہے۔

CHARAKA کہتا ہے کہ گھی جو تمام اشیاء میں افضل چیز ہے، واٹا اور کاپا دونوں کو ٹھیک کرنے میں بہترین چیز ہے گائے کا گھی جو کہ ہاضمہ سے پہلے اور بعد میٹھا ہوتا ہے، ٹھنڈا ہوتا ہے، یادداشت کو بڑھاتا ہے، ذہانت کو تیز کرتا ہے، معدہ کی گرمی کو دور کرتا ہے، مرد کے جرثومہ، عورتوں کے انڈے اور چکنائی کو بڑھاتا ہے یہ جسمانی نظام سے زہریلے مواد کو خارج کرتا ہے اور بانجھ پن، قبض، اور مزمن بخار کو ٹھیک کرتا ہے مناسب طریقے سے تیار کردہ اس کی طاقت ہزاروں تہیں پیدا کرتی ہے اور ہزار طرح سے یہ زیادہ موثر ہو جاتی ہے پرانا گھی شرابیوں کے لیے، مرگی، دم کشی، دق، بانجھ پن، زہریلے حالات میں خوف اور رحم، کان یا سر کے درد کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، پرانا گھی زخموں کو مندمل کرنے اور واٹا کو پرسکون حالت میں لانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، دوسرے دودھ کا گھی اپنی علیحدہ خصوصیات رکھتا ہے۔

آیورویدک تیل: ہر آیورویدک تیل ایک ادویاتی خاصیت رکھتا ہے جو کہ مریض کو بہت سی بیماریوں سے نجات دلانے میں مدد دیتا ہے، عام مالش کے لیے کوئی فرد گرمیوں میں کالے تلوں کا تیل، سردیوں میں سرسوں کا تیل، اور موسم بہار میں گری کا تیل استعمال کر سکتا ہے۔ آیورویدک تیل کی مندرجہ ذیل اقسام ہے۔ (یہ تیل ہندی زبان میں بیان کیے گئے ہیں)

سر کی مالش کیلئے

Asana Eladi ,Asana vilwadi

دونوں تیل ایک جیسا اثر رکھتے ہیں دونوں تیل آنکھوں، کانوں اور سر کو سکون دیتے ہیں اور بلغم بننے سے روکتے ہیں۔

Bringamalakadi(ii): سر درد اور سر کی گرمی کے لیے بہتر سمجھا جاتا ہے، اگر یہ تیل سر کو لگایا جائے تو ان لوگوں کو جو دماغی کام کی وجہ سے تھکاوٹ محسوس کرتے ہوں ان کو سکون دیتا ہے، آنکھوں کو ٹھنڈک دیتا ہے، نظر تیز کرتا ہے، اور آنکھوں کے سفید، سیاہ اور سرخ حصوں کو فطری، چمک دیتا ہے کانوں کے لیے بہتر اور حتی کہ بالوں کی نشوونما کے لیے بھی بہتر ہے۔ دانتوں کی بیماری کے لیے ضروری ہے۔ (مرک سال، کریازوٹ)

وہ لوگ جو آنکھوں کی تھکاوٹ کا اکثر ذکر کرتے ہیں تو ان لوگوں کو آنکھوں کی حفاظت اور صحت کے لیے اس تیل کا روزانہ استعمال کرنا چاہیے۔ (آنکھوں کی چمک کے لیے، روٹا، جیلسیم، فائسوسٹگما) یہ گلوکاروں کی آواز کو بہتر بناتا ہے اور نیند کو ٹھیک کرتا ہے۔

Tri phaladi: سر کے لیے ایک شاندار تیل ہے خاص کر کانوں اور آنکھوں کی بیماری کے لیے تجویز کیا جاتا ہے، بلغم اور ٹی بی کیلئے بہت بہتر ہے۔

CJAMDAMAD(vi): سر کو ٹھنڈک اور سکون دیتا ہے، گرمی کی وجہ سے تمام بیماریاں مثلاً بخار جس کے ساتھ جلن کا احساس ہو (آرسینک البم) شراب نوشی (ایونا سٹائیوا) ذہنی گھبراہٹ (آرجنیٹم نائٹریکم) معدہ میں گرمی اور جلن کا احساس (نکس وامیکا) اور غشی کے دورے پڑنا ان تمام امراض میں بہتر جانا جاتا ہے۔ جوڑوں کی دردیں (روٹا، رسناکس، برائی اونیا، لیتھم کارب وغیرہ) بواسیر (سلفر، نکس، ہیمامیلس، پیونیا) وغیرہ اور یرقان (آرسینک البم، چائنا، چیونتس، سیااونتھس) میں بہت مفید ہے اندرونی اور بیرونی طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

خوراک 5 تا 10 ملی لیٹر دن میں ایک یا دو دفعہ۔

Balagulochyadi(v): سر کے لیے شاندار ہے جسم کے لیے بھی بہت بہتر ہے، بلغم اور یکساں بیماریوں سے نجات دلاتا ہے۔

Doorvadi (vi): (گری کا تیل) سر کی خشکی اور سر کی خارش کے لیے بہت بہترین ہے۔

VILWAPATRADI(vii): بلغم، خشکی و بھوسی، خارش، اور سر کی بیماریوں کے لیے مشہور ہے۔

Nimbadi (viii): سر کی خشکی، خارش اور بالوں کے گرنے میں بہت شاندار کام کرتا ہے، سر کے درد کو سکون دیتا ہے۔

Baladhatryadi(ix): سر درد، سر کی گرمی اور آنکھوں کی بیماریوں کے لیے بہت بہتر ہے، دوانا، پائنا اور گردن سے اوپر کی حصہ کی بیماریوں کے لیے بہتر تصور کیا جاتا ہے، یہ تیل اندرونی طور پر یا بیرونی طور پر یا اسے سونگھ کر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

Balaswagandhadi (x): بلغم، سل اور خون کی بیماریوں کے لیے بہتر ہے، جسم کی نشوونما اور طاقت کے لیے مشہور ہے واٹا کی بیماریوں سے، پرانے بخار سے بانجھ پن سے، سل، کھانسی اور دوسری بیماریوں کو ٹھیک کرتا ہے جسم اور سر کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

Brahmi (xi): سر اور آنکھوں کی تکالیف کے شاندار ہے سر کو ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔

(2) جلدی امراض کے لیے

Vilwapatradi, Durivadi, Asana, Eladi

Vilwapatradi, Dusivadi (ہندی زبان میں) ان تیل کا پہلے اوپر ذکر ہو چکا ہے، ان کے علاوہ Kshara

Tailam(i) کانوں کی بیماریوں میں ضروری ہے، خارش سے نجات دلاتا ہے، اخراجات، سوزش، تعفن، درد اور پیٹ کے کیڑوں کی تکالیف میں سکون دیتا ہے اس کو قابل برداشت گرم کر کے کان کے اندر ٹپکایا جاتا ہے، بہرہ پن کے لیے بہتر ہے چہرہ اور دانتوں کی بیماریوں میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔

Ghandhada Tailam(ii): جسم کی خشک اور تر خارش کے لیے شاندار کام کرتا ہے۔

Gandha Tailam(iii): اندرونی اور بیرونی طور پر استعمال لیے بہتر ہے اگر اسے لگایا جائے اور جسم کی مالش کی جائے تو یہ جسم کے ان حصوں کو جو موچ، چوٹ یا کچلے جا چکے ہوں ان کو جلد ٹھیک کرتا ہے، ہڈیوں کو جوڑنے اور ان کو درست کرنے (کلکیریا فاس، ہمفائٹم) اور اعضاء کی نشوونما کے مشہور ہے، واٹا کی تمام بیماریوں کے لیے ضروری ہے خوراک 2 تا 5 ملی لیٹر کھانے سے پہلے دن میں دو دفعہ۔

(3) ہڈیوں کا ٹوٹنا، جوڑ کا اترنا اور سوزش کیلئے

Gandha Tailam(i): کا اوپر بیان ہو چکا ہے، اندرونی خوراک ہڈیوں کو مضبوط بناتی ہے یا ہڈی کی ساخت میں کیلشیم کی کمی کو دور کرتی ہے۔

J atyadi(ii): زخموں کے لیے شاندار ہے اس میں کپڑے کو ڈبویا جاتا ہے اور زخم کے اوپر پھیلا دیا جاتا ہے۔ اس طرح زخم تعفن سے پاک ٹھیک کیے جا سکتے ہیں۔

(iii): واٹا اور حلیف بیماریوں میں اس کا اثر نمایاں ہوتا ہے، حمل کے دوران اور زچگی کے بعد اس کا استعمال ناگزیر ہوتا ہے اس کو اندرونی اور بیرونی طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے، یہ Pizhichill سے بہتر ہوتا ہے، یہ 3,7,14,21,41 اور 101 طاقتوں میں تیار کیا جاتا ہے، 5 تا 10 ملی میٹر روزانہ ایک دفعہ خوراک۔

(4) فالج، پولیو، جوڑوں کی دردیں اور ابتدائی گنٹھیا

Ksheeraba Tailam: یہ زیادہ تر انسانی بیماری واتا میں شدت کی وجہ سے ہوتی ہے تیلم اس کو بہتر طریقے سے قابو میں رکھتا ہے، لیکن Ksheeraba سے بہتر قابو نہیں کر سکتا، جتنی دفعہ اس کو تیار کیا جاتا ہے، اتنا ہی یہ زیادہ مؤثر ہوتا ہے یہ جسم اور سر پر اندرونی اور بیرونی طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے، اس کو سونگھ بھی سکتے ہیں اس کا اندرونی طور پر استعمال چہرہ کا فالج، جسم کی تشنجی کیفیت جس میں جسم آگے اور پیچھے کی جانب مڑ جاتا ہے۔ آدھے دھڑ کا فالج، اور دوسری اعصابی تکالیف میں بہت بہتر سمجھا جاتا ہے، بہت سی بیماریاں مثلاً واتا، موتیا، کان کا درد، سر کا درد، Gulam (پیٹ میں ہوا جمع ہوکر پیٹ درد کا باعث بنتی ہے، قبض اور بد ہضمی، گیس کا اوپر کی جانب دباؤ جیسے کوئی چیز معدہ میں سخت محسوس ہو) عورتوں کی شرم گاہ کی بیماریاں، مختصراً یہ واتا سے متعلقہ تمام بیماریوں کو ٹھیک کرتی ہے۔ سادہ واتا میں یہ تیل گرم کر کے لگایا جاتا ہے، لیکن جوڑوں کے دردوں میں گرم استعمال نہیں کیا جاتا ہے۔

خوراک: 5 تا 10 ملی لیٹر دن میں ایک یا دو دفعہ، سونگھنے کے لیے 5 تا 10 قطرے یہ تین سات، 21،14 اور 101 طاقت میں مہیا ہوتا ہے۔

Karpasasthyadi Tailam: چلتی پھرتی دردوں اور اعضاء کے سن ہونے کے لیے بہتر ہے، واتا کی صورت میں سر اور جسم پر لگایا جا سکتا ہے۔ آدھے دھڑ کا فالج اور چہرہ کے فالج میں استعمال کیا جاتا ہے۔

(iii) Narayana & Smaha Tailam: واتا، ویزو، تاتا، گالما اور پیٹ درد، وغیرہ کے لیے شاندار نتائج دیتا ہے۔ چھاتی کی درد، درد شقیقہ (آدھے سر کا درد) غدود، ٹی بی، جبڑے کا سخت ہو جانا، خون کی کمی اور پتھری کے لیے مفید ہے، Maha Narayana Tailam اندرونی طور پر اور سونگھنے کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ بہرہ پن، منی کی کمی اور چہرہ کے فالج کے لیے بہت بہتر ہے، یہ عورتوں کو حمل کے قابل بنانے کے لیے مدد دیتا ہے، زبان اور دانتوں کی بیماریوں اور بانجھ پن میں بہت بہتر کام کرتا ہے۔

خوراک: 5 تا 10 ملی لیٹر دن میں ایک دفعہ۔

(iv) Pinda Tailam: واتا سوتا تا اور شدید جلن، سوجن (ورم) سرخی، اور پسینے جیسی دردوں میں اعلیٰ کام کرتا ہے، یہ Dhara کے لیے بھی اچھا ہوتا ہے۔

(v) Prabhanjana Vimardana Tailam: نچلے دھڑ کے فالج کے لئے بہت زیادہ اہم ہوتا ہے، کچلنے جیسی دردیں، اعضاء کا سن ہونا اور قوت کی کمی میں اگر بیرونی طور پر استعمال کیا جائے تو مؤثر ہوتا ہے۔ جوڑوں کا دردوں اور چہرہ کے فالج کو کنٹرول کرتا ہے، بہتر نتائج کے لیے گرم استعمال کریں۔

(vi) Bala mahbala Tailam: یہ واتا کی کسی بھی بیماری کے لیے مفید ہو یہ شدید کھانسی میں، قے، گالما، غشی کے دورے

پڑنا، سینہ کی دردیں، سل اور مرگی میں استعمال کیا جاسکتا ہے، چہرہ کے فالج اور ٹیٹنس میں بہت موثر ہوتا ہے اس کو اندرونی طور پر، بیرونی طور پر اور سونگھنے کی طرز پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

خوراک: 5 تا 10 ملی لیٹر روزانہ۔

(vii)Vatamardana Tailam: جوڑوں کی ہر قسم کی دردیں، موچ اور اعضاء کا سن ہونا ان سب میں بہت اچھا کام کرتا ہے، یہ Pinda Tailam سے بھی بہتر ہے۔

(viii)Shacharadi: واتا کی تمام بیماریوں کے لیے موثر ہے خاص کر تشنجی کیفیت میں یہ تین یا سات دفعہ دہرایا جاسکتا ہے خاص کر Gulma بانجھ پن اور رحم کی بیماریوں میں یہ جلد نتائج دیتا ہے۔

خوراک: 5 تا 10 ملی لیٹر روزانہ۔

(ix) Rasandi Tailam: زکام (بلغم واتا سوانگا، اور بلغمی تکالیف اور پرانے بخار میں بھی بہت موثر ہوتا ہے۔

(x) Chandanadi Tailam: یہ ابتدائی (حاد) گٹھیاوی تکالیف کے لیے بہتر ہوتا ہے۔

(5) دماغی بیماری کے لیے

Balaswagandhadi اور Chandanadi وہ تیل ہیں جو دماغ کی بیماریوں میں استعمال ہوتے ہیں ان تیل کا ذکر پہلے بیان ہو چکا ہے۔

آیورویدک تیل کا تذکرہ دوسرے اسباب میں ہو چکا ہے۔ (یہ تمام تیل ہندی زبان میں بیان کیے گئے ہیں)

(i)Tungadrumadi: یہ تیل سر اور آنکھوں کو ٹھنڈک دیتا ہے۔

(ii)Tekaraja Tailam: کھانسی اور دمہ کی صورت میں سر پر لگانا بہت مفید ہوتا ہے، یہ سر کی گرمی اور پسینہ کو کم کرتا ہے۔

(iii)Mahamasha Tailam: اندرونی استعمال کے لیے بہتر سمجھا جاتا ہے، اور Dhara اور Pizhichill اعضاء میں کھچاؤ کے لیے استعمال کیا جاتا ہے یہ اعضاء کا سن اور سوکھا پن میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ آدھے دھڑ کا فالج، چہرہ کا فالج، بہرہ پن، جبڑہ کا بند ہو جانا، لنگڑی کا درد اور بازوؤں کے فالج کے لیے موثر سمجھا جاتا ہے، خوراک 5 تا 10 ملی لیٹر روزانہ۔

(iv)Kachoradi: جسم میں خشک و تر خارش اور تمام جلدی امراض میں اس کا استعمال موثر ہوتا ہے۔

(v)Amritadi: جوڑوں کی دردوں میں سر پر اس کا استعمال اچھا ہوتا ہے۔ سر پر گرمی کا احساس، پائتا میں شدت کی وجہ سے درد اور تکالیف میں بہتر نتائج دیتا ہے، خارش، پھوڑے اور پھنسیاں اور بلغمی تکالیف اس کو سر پر بھی لگایا جاسکتا ہے۔

(vi)Jivantyadi Tailam: واتا کی صورت میں موتیا میں اور دوسرے امراض میں اس کا استعمال سونگھ کر کیا جاتا ہے، اس کو روزانہ سونگھنا عصب بصری، پردہ شبکیہ کا پھیلاؤ اور دوسری تکالیف اور نظر کی کمزوری میں فائدہ دے گا یہ گردن سے اوپر واتا اور پائتا

کی تکالیف میں بھی مدد دیتا ہے، سونگھنے کے لیے 2 تا 10 قطرے درکار ہوتے ہیں۔ Jivantyadi yamakam پھٹے ہوئے پاؤں، ہتھیلی اور ہونٹوں کے لیے بہت بہتر کام کرتا ہے، خارش کو چنبل میں اس کا استعمال بہت مؤثر ہوتا ہے۔

(viii) Kumkumadi Tailam: کیل، مہاسے، اور چہرہ کے کالے رنگ کے لیے شاندار ہے یہ Anu Tailam کے ساتھ سونگھا جا سکتا ہے۔

(ix) Anu Taicam: گردن سے اوپر تمام بیماریوں کے لیے اس کو سونگھنے کا بہترین علاج ہے یہ کسی بھی مرض میں سونگھنے سے بہتر کام کرتا ہے اس کو روزانہ سونگھنا سر، آنکھ، کان، ناک اور منہ کی بیماریوں سے نجات دلاتا ہے، صبح دانتوں میں برش کرنے اور منہ ہاتھ دھونے کے بعد دونوں نتھنوں میں 2 قطرے ڈال کر سونگھا جاتا ہے، اس کی مشق کرنے سے کسی فرد کی چھاتی، کندھے بڑھ جاتے ہیں چہرہ پر کشش اور آواز دلکش ہوتی ہے۔ ہماری عقل یہ مانتی ہے کہ بڑھاپا ان کو آسانی سے متاثر نہیں کر سکتا۔

(x) Malatyadi Taicam: جرثومہ یا دوسری سر اور جلدی امراض میں اس کے اچھے نتائج ملے ہیں بالوں کو کٹوانے سے پہلے اس کا استعمال بہتر ہوتا ہے۔

(xi) Nasarsa Tailam: ناسلو اور ناک کی غدود کے امراض میں سر پر لگانا مفید ہوتا ہے۔

(xii) Yuvatyadi Tailam: اس کا چھاتیوں پر روزانہ کا استعمال چھاتی کو آہستہ آہستہ بڑھاتا ہے، سخت کرتا ہے اور Vatsyayana کے مطابق بڑھاپے میں چھاتی اپنی اصل میں برقرار رہے گی۔

(xiii) Saubhagyaverdhana Tailam: کچھ عورتیں رحم کے امراض شرم گاہ کی خشکی، اور پھنسیاں، میں مبتلا ہو جاتی ہیں کچھ عورتوں کو حیض کے دوران درد ہوتا ہے کچھ عورتوں کو حیض بے قاعدہ ہوتے ہیں شرم گاہ میں اس کا استعمال حیض کو باقاعدہ اور ہموار بناتا ہے، اور جیون ساتھی کو مطمئن رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

(6) جوان رہنے کیلئے

Abhyanga Snana (بہت زیادہ نہانا) جوان رہنے میں مدد دیتا ہے کسی بھی فرد کو اپنے جسم پر سر سے پاؤں کے تلوے پر تیل لگایا جاتا ہے اور اس عمل میں کوئی خاص تکنیک استعمال نہیں کی جاتی ہے۔

روزانہ Abhyanga Sanana ان افراد کو تجویز کیا جاتا ہے جو وات اور تین اجزاء جو انسانی خصوصیات کو بناتے ہیں سے متاثر ہوتے ہیں، Ksheerabsla , Balaguludayadi اور Karpasas thyadi تجویز کیے جاتے ہیں نہانے سے پہلے، مالش کرنے کے بعد تیل کو صاف کیا جاتا ہے، نہانے سے پہلے، مالش کرنے کے بعد تیل کو صاف کیا جاتا ہے، اور صابن کی بجائے بیسن تجویز کیا جاتا ہے، پاکا کے مریض کے لیے Abhyarga snana ایک دن چھوڑ کر تجویز کیا جاتا ہے Manishtadi تیل سر کو سکون اور ٹھنڈک پہنچاتا ہے اس کی خوشگوار مہک ہوتی ہے بلغم کو ٹھیک کرتا ہے اور آنکھوں کے لیے بہتر ہے

یہ جوڑوں کی دردوں کے لیے بہتر ہے سبز مونگی کا پوڈر تیل کو صاف کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، ہر چوتھے دن Abhangana sina کا پاکے مریضوں کے لیے تجویز کیا جاتا ہے۔ Eladi مزمن نزلے وزکام میں سر کولگاتے ہیں شاندار نتائج دیتا ہے، ناقص دانتوں، کان درد، کیل مہاسے اور خارش کھجلی، اور ٹھنڈک میں بہت بہتر ہوتا ہے۔ صابن کی بجائے بیسن استعمال کیا جاتا ہے اور صاف پانی سے دھویا جاتا ہے۔

شمسی توانائی کے تیل

سورج کی توانائی زندگی کی کسی بھی شکل پودے، جانور اور انسانوں کو زندہ رہنے کے قابل بناتی ہے شمسی توانائی کی خصوصیات سے پن بجلی پیدا کی جاسکتی ہے، اور بہت سے جانوروں میں اس کو شفا بخشی کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے شمسی رنگوں سے علاج شفا کے مقاصد کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ بھی دریافت کیا گیا ہے کہ منشور کے ذریعے لوگوں پر رنگوں کو مرتکز کر کے بہت سی بیماریوں کا علاج کیا گیا ہے براہ راست قدرتی شعاعیں سب سے بہتر ہوتی ہیں۔ مختلف مزاج کے لوگوں پر ریسرچ کے دوران رنگوں سے علاج کو دریافت کیا گیا ہے اور اس کی تعریف بھی کی گئی ہے اگر چہ سائنسدان نے رنگوں کے استعمال سے انسانی جسم کو صاف کرنے ٹھیک کرنے اور بیماریوں سے شفا کے حصول کے لیے طریقہ علاج دریافت کیا ہے اور یہ علاج اتنا ہلکا ہوتا ہے یہ کائنات کی سب سے بڑی ارتعاش کے مماثل ہوتا ہے۔

سات رنگ سفید روشنی سے تشکیل پاتے ہیں جو یہ ہیں بنفشی، نیلگوں، نیلا، سبز، زرد، سنگترہ اور سرخ پہلے تین رنگ بنفشی، نیلگوں اور نیل قوس قزح کے ٹھنڈے حصے میں ہوتے ہیں سبز غیر جانبدار زون میں ہوتا ہے یعنی یہ زون نہ ہی ٹھنڈا ہوتا ہے اور نہ ہی گرم ہوتا ہے آخری تین رنگ زرد، سنگترہ اور سرخ قوس قزح کے گرم حصے میں ہوتے ہیں۔

رنگ اور ان کے اثرات

(1) بنفشی رنگ: عضلات کو اس رنگ سے سکون ملتا ہے یہ ایک اینٹی بائیوٹک کے طور پر کام کرتا ہے اور تلی میں سفید جرثومہ کو بناتا ہے اور یہ بھوک کو کم کرتا ہے۔

(2) گہرا نیلا رنگ: یہ رنگ سوزش اور درد کو کم کرتا ہے اور جلد کو مضبوط بناتا ہے۔

(3) نیلا رنگ (آسمانی رنگ): یہ رنگ بخار کو ٹھیک کرتا ہے۔ نیند میں بہتری لاتا ہے اور غدہ ترمیہ کو فعال کرتا ہے۔

(4) سبز رنگ: یہ امن وسکون کے لیے ہے اور جسم اور ذہن پر پرسکون (خاموش) اثرات رکھتا ہے یہ بلند فشار خون کو ٹھیک کرتا ہے اور گرمی دور کرتا ہے یہ جسم کی ارتعاش کو بیماریوں اور تندرستی پر بڑھاتا ہے یہ پیچوٹری گلینڈز (غدہ نخامیہ) کو فعال کرتا ہے اور انفیکشن سے بچاتا ہے۔

(5) پیلا رنگ: یہ اعصابی نظام کو متحرک کرتا ہے اور دماغی کام (مصروفیات) کو فعال بناتا ہے یہ علم میں اضافہ کرتا ہے، اعتماد،

بھوک میں اضافہ کرتا ہے، اور جگر اور پتہ کے افعال میں اضافہ کرتا ہے، (بہتر کرتا ہے) یہ جوڑوں کے درد میں مادوں کو تحلیل کرتا ہے۔

(6) سنگترہ رنگ : یہ رنگ جذبات اور غدود کے افعال کو تقویت پہنچاتا ہے اور انہیں متحرک اور گرم رکھتا ہے یہ اعتماد، کامیابی، مناسب پھیپھڑوں کے افعال کو باقاعدہ اور متحرک کرتا ہے۔

میں اضافہ کرتا ہے گیس اور بدہضمی کو دور کرتا ہے۔ دماغ کی انفیکشن کو دور کرنے کے لیے دماغ کی مدد کرتا ہے۔ یہ حیض کے دوران تشنجی حالت کو کم کرتا ہے یہ ان لوگوں کے لیے بھی بہتر ہے جو فالج، خوف اور کسی شک وشبہ میں مبتلا ہو چکے ہوں گردن کے گرد سنگترہ رنگ کا سکارف پہننے سے تھائی رائیڈ تکالیف کو ٹھیک کرتا ہے۔

(7) سرخ رنگ : یہ دل کی دھڑکن کو بڑھاتا ہے اور دل سے خون لانے والی نالیوں کے افعال کو بڑھاتا ہے اور جسم کو توانائی دیتا ہے۔ یہ رنگ خون کی کمی، کمزور گردش خون اور ٹھنڈک کو ٹھیک کرتا ہے، ایسا محسوس ہوتا ہے کہ یہ رنگ خون میں آئرن اور معدنیات کو بڑھاتا ہے۔ یہ گردے، اڈرینل گلینڈز جگر اور دل کی تکالیف کو ٹھیک کرتا ہے لیکن یہ رنگ جذباتی لوگوں کے لیے نقصان دہ ہے۔

(8) گلابی رنگ : یہ رنگ پیڑو کی تکالیف کو ٹھیک کرتا ہے اور کولہے اور چوتڑ کے ڈھیلے پن کو ٹھیک کرنے میں مدد کرتا ہے یہ دل میں محبت کے بارے جذبات کو بڑھاتا ہے۔

(9) لیمن رنگ : یہ رنگ عضلات کی صفائی اور عضلات کو ڈھیلا کرتا ہے یہ غدہ رقیہ کے فعال کو متحرک کرتا ہے اور ہڈیاں بناتا ہے۔ یہ سردی کا اخراج کرتا ہے اور عضلاتی دباؤ میں عضلات کو سکون اور متوازن کرتا ہے۔

(10) ارغوانی رنگ : یہ رنگ دل کی دھڑکن کو کم کرتا ہے اور ورید میں خون کے بہاؤ بڑھ جانے کی وجہ سے دل کے درد کو کم کرتا ہے یہ تختی اور اجتماعی گلٹیوں کو نرم کرتم ہے یہ زیادتی حیض کو بھی روکتا ہے۔

رنگ سے علاج میں تین ذرائع پانی، چینی اور تیل بھی استعمال کیے جاتے ہیں وہ علاج جو اندرونی طور پر کیا جا سکتا ہے اس میں پانی اور چینی استعمال کی جاتی ہے تیل بیرونی استعمال کے لیے ہوتا ہے۔ عام طور پر سرخ، نیلا اور سبز رنگ والی بوتلیں علاج کے ذریعہ کو تیار کرنے میں استعمال ہوتی ہیں۔

اگر مریض کو بخار ہے اور گرمی کی دوسری علامات مثلاً حادثہ کی وجہ سے چوٹ، اس میں ٹھنڈے رنگ سے علاج کیا جاتا ہے۔ ٹھنڈی علامات کی صورت میں مثلاً کھانسی، گلے کی تکالیف، ناک بہنا، فالج، یا جوڑوں کا درد، اس میں گرم رنگ سے علاج کیا جاتا ہے لیکن انفیکشن اور جسم کے مدافعتی نظام میں اضافہ، مزاحمتی طاقت کے لیے، سبز رنگ استعمال کیا جاتا ہے کیونکہ یہ فطری رنگ ہوتا ہے۔

ادویات کی تیاری

رنگدار بوتل کا فیصلہ کریں اس کو دھوئیں اور اچھی طرح خشک کریں جس ذریعہ سے علاج منتخب کیا وہ اس بوتل میں انڈیلیں اور تین چوتھائی بوتل بھردیں اوراوپر سے تھوڑی سی جگہ چھوڑ دیں، تا کہ اس میں ہوا گذر سکے بوتل کے منہ کو کارک سے اچھی طرح بند کردیں۔ دھاتی ڈھکن استعمال مت کریں، اگر کارک مہیا نہ ہو تو بوتل کے منہ کو لکڑی کے ٹکڑے سے ڈھانپ دیں بوتل کو لکڑی کے بنے تختہ پر اس جگہ رکھیں جہاں اس بوتل پر تمام دن سورج کی شعاعیں پڑیں سورج ڈوبنے سے پہلے بوتل کو لکڑی کے بنے ڈبے میں رکھ دیں اس بات کا خیال رکھیں کہ چاند کی روشنی اس پر نہ پڑے۔ یہ عمل 41 دن مسلسل کریں جب آپ ایک ہی وقت میں مختلف بوتلوں میں تیل تیار کرلیں تو بوتل کا سایہ ایک دوسرے پر نہ پڑے۔

پانی کو سورج کی شعاعوں سے چار سے چھ گھنٹوں تک گذارا جاتا ہے، تا کہ اس کی ادویاتی خصوصیات کے فوائد حاصل ہوں تیل اور چینی 6 ہفتے یا زائد تیار ہونے میں لیتے ہیں لمبے عرصہ تک ان کو سورج کے نیچے رکھا جاتا ہے اس طرح نتائج اچھے ملتے ہیں آپ کو گرمیوں کے مہینوں میں ادویات تیار کرنی چاہیے اور اسے ایک کھڑکی نما گھر میں رکھ دیں جس میں سورج کی کچھ شعاعیں آتی ہوں چینی کی بوتل کو روزانہ اور تیل کی بوتل کو ہفتہ میں دو دفعہ ہلائیں تا کہ سورج کی شعاع تمام محلول میں سرائیت کر جائے۔

خوراک اور ہدایات

جب سبز رنگ اندرونی طور پر لیا جاتا ہے اس وقت ہدایات کی (پابندی) ضروری ہے اس رنگ کو کھانے کے ایک گھنٹہ کے اندر نہیں لیا جاتا۔ نیلا رنگ کے سلسلے میں اس کو اندرونی طور پر شدید جریان خون کی کیفیت میں لیا جاتا ہے۔ پاخانہ اور شدید بخار میں بھی لیا جا سکتا ہے ذریعہ جو سرخ اور براؤن رنگ کی بوتلوں کو تقویت یا ہمت دیتا ہے وہ کھانے کے بعد اندرونی طور پر لی جاتی ہے لیکن ایک کپ کے ایک چوتھائی حصہ سے زیادہ نہیں لیا جاتا ہے۔

چینی کے چند گرین دن میں کئی بار خوراک کے طور پر لیے جا سکتے ہیں لیکن چمچ کے چوتھائی حصہ سے کم لینی چاہیے۔ اس وقت متاثرہ حصہ پر تیل کے چند قطرے ڈال کر مالش کی جانی چاہیے۔ عام طور پر اس کے برے اثرات نہیں ہوتے چنانچہ خوراک کے سلسلے میں فکر نہیں کرنا چاہیے۔ شدت مرض میں، مخالف رنگ دیگر اثر کو بے اثر کرنا چاہیے، آپ خوراک کی مقدار کو بڑھا سکتے ہیں اگر آپ ضروری سمجھیں۔

رزلٹ بہت جلد اور موثر ہوتا ہے مرض کے وقت اثر فوراً ہوتا ہے لیکن 48 سے 72 گھنٹے بھی لگ سکتے ہیں درحقیقت اس کی قیمت کچھ بھی نہیں ہوتی اگر یہ آپ کے لیے کام کرتا ہے تو براہ مہربانی اسے دوسرے دوستوں میں تقسیم کریں۔ براہ مہربانی نوٹ کریں کہ ہم نے براؤن بوتل استعمال کی ہے کیونکہ یہ دوسرے گرم رنگوں کی نسبت آسانی سے دستیاب ہوتا ہے۔

تیل اور رنگدار بوتلیں نیچے دی گئی ہیں اور وہ اس کے ساتھ تیار کر سکتے ہیں اور مختلف بیماریوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

(1) سرخ بوتل :اس بوتل میں تیار کردہ تیل گرم تیل ہوتا ہے اسے عام طور پر فالج، پولیو، حاد گھٹنیا، اور جوڑوں کی دردیں اور جسمانی دردمیں استعمال کیا جاتا ہے۔

(2) آسمانی رنگ کی بوتل :اس بوتل میں تیار کردہ تیل ٹھنڈا ہوتا ہے اور اسے سر کی تکالیف میں استعمال کیا جاتا ہے۔

(3) نیلی بوتل :اگرچہ تیل جوکہ ایک نیلی بوتل میں تیار کیا جاتا ہے وہ بھی ٹھنڈا ہوتا ہے، مالش کے دوران اس تیل کو چھاتی اور کمر پر لگائیں۔

(4) سبز بوتل :ایک سبز بوتل میں تیل دافع جراثیم کی خصوصیات رکھتا ہے اس طرح اسے جلدی بیماری میں استعمال کیا جاتا ہے۔

اُبٹن لئی :ابٹن لئی ہوتا ہے جو مختلف اجزاء کے ایک آمیزہ سے تیار کیا جاتا ہے اور مالش کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اور نہانے کے دوران صابن کی نسبت اسے بھی استعمال کیا جاتا ہے اس کے بہت سے فوائد ہیں۔ یہ ابٹن بیماریوں سے نجات دلاتا ہے، اور خوبصورتی میں اضافہ ہوتا ہے۔

عام مقاصد

(i) 2اونس (50) گرام مسور کو 16اونس (450 ملی میٹر) دودھ میں بھگودیں اور اسے رات بھر چھوڑ دیں، مالش کرنے سے پہلے اس کی ایک لئی بنالیں۔

(ii) ایک چمچ (کھانے والا) روغن بادام کو 2اونس (50 ملی لیٹر) گائے کے دودھ سے بنی کریم میں مکس کردیں یعنی ملادیں اس طرح 3اونس بادام کے تیل کی لئی مالش کے لیے بن جاتی ہے۔

(iii) بادام کی لئی میں ایک اونس (25 گرام) دودھ سے بنی کریم ملادیں۔

(iv) ایک گہری پیسٹ (لئی) ½اونس (5 گرام) سرسوں کا تیل اور 2اونس (50 گرام) نخود کے لیے آٹا کے ملاپ سے بنائیں، اس میں ایک چٹکی بھر ہلدی بھی ملادیں اس میں کافی پانی ڈالیں اور لئی جسم کو لگائیں۔

جلد کے لیے :2اونس سرسوں کے تیل کو 9اونس (½لیٹر) دودھ میں ابالیں اور ہلکی آنچ پر رکھ کر بھاپ نکلنے دیں۔ سورج کے نیچے خشک کرلیں اور اس میں مناسب دودھ ڈال کر لئی بنالیں۔ لئی تمام جسم پر لگائیں لئی اس وقت تک جسم پر لگی رہے جب تک لئی خشک نہ ہوجائے آہستہ آہستہ رگڑیں اور خشک لئی کو جسم سے صاف کرلیں اور بعد میں نہالیں۔

خاص کر جلد کی نشوونما کے لیے ½اونس (10 گرام) سرسوں کا تیل 2اونس (50 گرام) چنے کا آٹا کو چٹکی بھر ہلدی پوڈر کے ملالیں اور ایک چمچ میتھی بھی مکس کرلیں۔ پانی ڈال کر ایک لئی پیسٹ بنالیں اور بعد میں جسم کو لگائیں۔

جوڑوں کے درد (گنٹھیا)

½اونس زیتون کا تیل، 1/8اونس سرسوں کا تیل اور میتھی کے پوڈر کو آپس میں ملالیں، ½اونس (5اونس) لہسن، 2اونس

(50 گرام) چنے کا آٹا اور ایک چمچ ہلدی پوڈر سب چیزیں ملا کر ایک آمیزہ بنالیں۔ پیسٹ (لئی) بنانے کے لیے اس میں کافی پانی ڈالیں اس لئی کو جسم پر لگائیں۔

کیل مہاسوں کے لیے

½ اونس (5 گرام) (Chiranji paste) ½ اونس (5 گرام) خشک سنگترہ کے چھلکا پوڈر، ½ اونس (5 گرام) گری کا تیل، ½ چائے کا چمچ ہلدی پوڈر، ایک اونس (25 گرام) نخود کا آٹا اور چٹکی بھر نامیاتی کیمفر سب اچھی طرح مکس کرلیں ان کو ملا کر ایک لئی بنانے کے لیے مناسب پانی ڈالیں تب اسے چہرہ اور جسم کے اوپر لگائیں۔

متاثرہ حصوں پر ابٹن لگانے کے بعد لئی کو خشک ہونے دیں لئی والے حصے کو رگڑیں ایک گیند پر چھلکا والی لئی اتاریں جب آپ باقی ماندہ لئی اتارلیں، جلد سے گندگی اور مٹی ختم ہو جائے گی۔ لئی (یا پیسٹ) مکمل جسم کی نشوونما کرتی ہے۔ اس لئی کے لگانے سے اعصاب مضبوط ہو جاتے ہیں اور اس طرح جسم میں خون کی گردش کے ساتھ ساتھ توانائی کے لیول میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ واٹا، پاکا اور کافا (ہندی زبان کے الفاظ) کی تکالیف کو ٹھیک کرتی ہے۔ یہ لئی منی کو بڑھاتی ہے۔ قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے، آمیزہ میں ہلدی کے ملانے سے ہلدی آئیوڈین جیسا کام کرتی ہے اور جسم میں جذب ہو جاتی ہے ابتدائی طور پر لئی کے لگانے سے جسم سے گرمی دور ہوتی ہے۔

خوبصورتی کیلئے: ¼ اونس (15 گرام) بادام کی لئی (پیسٹ) 3/4 اونس لئی، 3/8 اونس (6 گرام) پستہ کی لئی 3/4 اونس (15 گرام) دودھ کی کریم، ایک کھانے کا چمچ جو کریا بھہ کا تیل ایک کھانے کا چمچ گلاب کا عرق، 12 اونس سرخ مسور جو کہ پیسٹ بنانے کے لیے رات بھر دودھ میں بھگوئے رہے ہوں ان سب کو آپس میں ملالیں اگر لئی بہت زیادہ پتلی ہو جائے تو تب اس آمیزہ میں نخود کا آٹا (بیسن) ملالیں اس لئی کو پورے جسم پر لگائیں۔

پیشاب سے علاج بذریعہ مالش

پیشاب سے علاج بذریعہ مالش اب بھی پہلے سے زیادہ آزمایا جا رہا ہے۔ سینکڑوں سال پہلے یہ طریقہ وجود میں آیا Damara Tantra ایک قدیم (ہندی) کتاب کا ایک حصہ جس کا عنوان Shirammbu Kalpa Vidhi ہے، اس حصہ میں کسی ایک کے جسم کو پیشاب کے استعمال سے دوبارہ پیدا کرنے میں بحث اور مقاصد بیان کیے گئے ہیں Damara Tantra کی تاریخ پانچ ہزار قبل ہے اس کتاب میں لارڈ شیوا اور اس کی بیوی گوڈس پاروتی کے درمیان گفتگو ریکارڈ ہے۔

مثانہ کی تعمیر اور ڈیزائن ایک منفرد چیز ہے، یہ بیرحم خصوصیات رکھتا ہے، شفا دینے میں اور قوت برداشت کو ترغیب دینے میں ان تمام افراد میں جو اس کو سمجھتے ہیں اور اس کا استعمال کرتے ہیں اس کا بنیادی کام نمکیات اور پانی کے توازن کو برقرار رکھنا ہے، اور پیدا کرنا ہے اور غیر ضروری مادوں کو جسم سے باہر نکالنا ہے۔

آیورویدک سائنس پیشاب کی شفا بخشی کی خصوصیات کو مانتی ہے اس طریقہ علاج میں بعض اوقات مختلف جانوروں کا پیشاب مختلف اندرونی اور بیرونی حالات میں استعمال کیا جاتا ہے، اب تفصیل کے ساتھ پیشاب کی خصوصیات اور اس کا مالش میں استعمال ذکر کرتے ہیں عام پیشاب مندرجہ ذیل خصوصیات رکھتا ہے۔

(1) یہ عنبر رنگ کا ہوتا ہے، صاف اور بعض اوقات پیلا سیال جس میں تھوڑی سے میوکس بھی شامل ہوتی ہے۔

(2) تیزابی اور الکلی خصوصیات مکمل طور پر افراد پر انحصار کرتی ہیں اور اس میں خوشبودار بو ہوتی ہے۔

(3) اس میں 96% پانی، 2% کھاد (پروٹین میٹابولزم کی صورت میں اشیاء) ہوتی ہے اس میں دوسرے اہم معدنیات بھی شامل ہوتی ہیں مثلاً فولاد، جست، تانبا، کیلشیم، آئیوڈین، میگنیشیم، سوڈیم کلورائیڈ (عام نمک) یورک ایسڈ، ایسی ٹون اور اس طرح کی کئی اور معدنیات، وٹامنز، ہارمونز اور اینزائم بھی شامل ہوتے ہیں۔

پیشاب کا علاج کے لیے استعمال ہمارے جسم، ذہن اور مکمل صحت پر اثر انداز ہوتا ہے یہ جراثیم کش خصوصیات بھی رکھتا ہے اور پیشاب کا نمایاں اظہار خراش اور کھلے زخموں میں دیکھا گیا ہے بعض اوقات صابن کی جگہ پیشاب استعمال کیا جاتا ہے کیونکہ یوریا اور امونیا دونوں پیشاب میں پائے جاتے ہیں۔

پیشاب کے لیے، پرانا اور گرم پیشاب استعمال کیا جا سکتا ہے، بہترین پیشاب جو استعمال کیا جا سکتا ہے، وہ صبح سویرے پہلا پیشاب، ہوتا ہے، تقریباً 8 تا 10 اونس پیشاب زیادہ مؤثر ہوتا ہے، جیسا کہ پہلے ذکر کیا گیا ہے، Danra Tantra کتاب میں پیشاب کے ذریعے مالش کی وضاحت کی گئی ہے۔ یہ پیراگراف کتاب سے لے کر مترجم کیے گئے ہیں یہ تقریباً بتاتے ہیں کہ لارڈ شیوا نے گوڈس پادوتی کو کیا وضاحت کی۔

اب میں آپ کو مالش کا طریقہ کار بتاتا ہوں اس کا خواہش مند اپنی مشق سے لطف اندوز ہو سکتا ہے اور اپنے ذاتی پیشاب کے استعمال کے لیے بھی سوچ سکتا ہے۔ پیشاب (کسی فرد کا ذاتی) ایک مٹی کے برتن میں ابالنا چاہیے جہاں تک کہ پیشاب کی مقدار ½ حصہ رہ جائے اس محلول کو ٹھنڈا ہونے دیں اور اس کو مالش کے لیے استعمال کریں (V.48) خواہش مند اس عمل کے ذریعے بھرپور طاقت حاصل کر سکتا ہے اور وہ اپنے آپ کو بادشاہوں کا بادشاہ محسوس کرے گا وہ جہاں چاہیے گا آزادی سے حرکت کرے گا اور اس میں دس ہزار ہاتھیوں کے برابر طاقت آ جائے گی وہ کوئی بھی چیز کھا سکے گا اور ہضم کرے گا (V.49) غیر ابلا پیشاب کبھی بھی استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ یہ جسم کی مالش کے لیے نقصان دہ ہے اگر اسے اس طرح استعمال کیا جائے خواہش مند پریکٹس میں فوائد صرف اس وقت حاصل کر سکتا ہے اگر اس کو ہدایات کے مطابق استعمال کیا جائے۔

مشرق میں مغرب کے رہنے والوں کی نسبت خیالات مختلف ہوتے ہیں کہ پرانا پیشاب تجویز کرتے ہیں اور 36 گھنٹے سے زائد پیشاب کے لیے گزر چکے ہوں جبکہ مشرق میں ابلا ہوا پیشاب تجویز کرتے ہیں مشرق ممالک یقیناً اس بات کے لیے خوش قسمت ہیں کیونکہ جوش دیا ہوا پیشاب ½ حصہ حاصل ہوتا ہے۔ اور وہ پختہ یا پرانے پیشاب سے زیادہ اثر پذیر ہوتا ہے ایک عمل سے

جیسے حقیقتاً کم از کم ایک ہفتہ درکار ہوتا ہے، نہ صرف 36 گھنٹے درکار نہیں ہوتے دونوں عوامل کے نتیجہ سے حاصل ہونے والی اشیاء (محلول) کا تاہم، اثر ایک جیسا ہوتا ہے، گاڑھا پیشاب زیادہ امونیا اور ایک تیز بدبو رکھتا ہے جو اسے جسم کے اندر داخل ہونے کے قابل بناتا ہے۔

گاڑھا تیار شدہ سیال کو حاصل کرنے کے لیے آٹھ تا دس اونس پیشاب کو عمل سے گذارا جاتا ہے، اس سیال کو سات دن سے زائد سات بوتلوں میں رکھا جاتا ہے، پیشاب کو ہر روز اکٹھا کیا جانا چاہیے، ڈھکن لگا کر اسے استعمال کے لیے درست ترتیب میں رکھا جاتا ہے، پہلے پرانا پیشاب استعمال کریں، اس بات کو یقینی بنائیں کو بوتلیں مکمل طور پر صاف ہیں اور صرف آدھا پیشاب اکٹھا کیا جاتا ہے، بوتل کو استعمال کرنے سے پہلے اچھی طرح ہلائیں۔

مالش کے لیے، ایک پیالہ استعمال کیا جاتا ہے، جس میں بوتل سے نصف پیشاب کی مقدار انڈیلی جاتی ہے کیونکہ یہ جسم کے ایک آدھا حصہ مالش کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے، اور باقی ماندہ جسم کی مالش دوسرا نصف حصہ استعمال میں لایا جا سکتا ہے، تمام حرکات آہستہ آہستہ ہونی چاہیے اور دل کی سمت ہونی چاہیے سر کی جانب سے نیچے دل کی طرف اور پاؤں تلوؤں سے اوپر دل کی جانب حرکات ہونی چاہیے۔ مالشی کو چاہیے کہ وہ پاؤں کے تلوے، ہاتھ، سر، چہرہ اور کمر پر اپنی توجہ مرکوز رکھے جسم کے ہر حصہ کی مالش کے لیے دس منٹ ہر حصہ کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں اس طرح مکمل مالش ایک گھنٹہ، ڈیڑھ گھنٹہ سے 2 گھنٹہ تک جاری رہتی ہے۔ مریض کو مالش کے فوراً بعد نہیں نہانا چاہیے بلکہ کم از کم دو گھنٹے انتظار کرنا چاہیے۔ مریض کو صابن بھی استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

مالش کے دوران حرارت پیدا ہونے کی وجہ سے، بیرونی طور پر خارش، سرخ دانے اور حتیٰ کہ چھوٹے چھوٹے کیل مہاسے بھی ظاہر ہو سکتے ہیں۔ محلول کی مسلسل مالش کریں حتیٰ کہ پیشاب بچی جلد سے رسنے لگے اور زخم ٹھیک ہو جائیں۔ پرانا جوش دیا پیشاب کو کاٹنا، سوزش، انفیکشن، پھوڑے، جھلس جانا (جلنا) سوجن، زخم، اور کینسر کی گلٹیاں پر پٹی کی صورت میں باندھا جا سکتا ہے، اس کو بہت زیادہ مؤثر پایا گیا ہے اگر پرانا یا جوش دیا ہوا پیشاب دستیاب نہ ہو، تو تازہ بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

ایک دفعہ میں بیرون ملک گیا اس دوران چند مریضوں نے مجھے پوچھا کہ کیا مالش دل کے مریضوں کے لیے بھی بہتر ہے؟ میں نے خود دل کے مریض کا علاج نہیں کیا ہے، لیکن میں نے اپنے بھتیجے کے تجربہ سے استفادہ حاصل کیا ہے جو کہ دس سال سے پیشاب کے ذریعے علاج کر رہا ہے۔ میرا بھتیجا جو کہ ایک انجینئر ہے مشرق وسطیٰ میں دبئی میں کام کر رہا تھا وہاں قیام کے دوران اسے دل کا دورہ پڑا اور اسے ہسپتال لے جایا گیا، اس کا علاج بروقت ہوا اور اسکی زندگی بچ گئی۔ لیکن ڈاکٹر نے اسے نصیحت کی کہ وہ کام چھوڑ کر انڈیا چلے جائیں۔ کیرالہ سے مدراس تک ٹرین کے سفر کے دوران اس نے ایک کتاب خریدی جس کا ٹائٹل (The water of life) تھا اور اسے جے، ڈبلیو آرم سٹرانگ نے "پیشاب کے ذریعے علاج" کے سلسلے میں لکھا اس کتاب کو پڑھ کر اسکی زندگی بدل گئی میرے بھتیجے سے تجربات کرنے کا فیصلہ کیا۔ کتاب میں دی گئی نصیحت کے مطابق اس نے تمام ادویاتی علاج چھوڑ دیا اور یہ نیا علاج شروع کیا اس نے مسلسل تین ماہ علاج جاری رکھا۔ جب وہ اپنے معمول کے چیک اپ کے لیے گیا تو اس کے ڈاکٹر نے اسے

بتایا کہ اس کی تمام رپورٹس نارمل ہیں لیکن اس کے باوجود اس نے میرے بھتیجے کو ادویات جاری رکھنے کو کہا میرے بھتیجے نے تب ڈاکٹر کو اپنے تجربات جو اس نے پیشاب کے ذریعے کیے آگاہ کیا ڈاکٹر نے دوبارہ مکمل چیک اپ کیا اور اسے یقین ہو گیا کہ میرا بھتیجا بالکل درست ہے، آج آٹھ سال بعد، وہ دبئی واپس چلا گیا ہے اور اس جادوئی علاج یعنی پیشاب کے ذریعے مالش کو اپنائے ہوئے ہے۔

میرے بھتیجے نے اپنی ماں جو کہ شوگر کی مریضہ تھی اس کا علاج کیا اس نے انکی ادویات میں وقفہ ڈالنا شروع کیا اور خود پیشاب کے ذریعے ان کا علاج شروع کیا اس کی والدہ کو ایک دفعہ پھوڑے نکلے جو کہ بہت درد کرتے تھے اس نے پیشاب جو کہ تین سال پرانا تھا اس کی پٹی استعمال کی اور اس پٹی کو مسلسل پیشاب سے تر رکھا اس طرح زخم ایک ماہ کے اندر ٹھیک ہو گئے۔

کچھ مریض جن کی پیشاب کے ذریعے میں نے مالش کی، اس کے اچھے نتائج ملے ہیں جب میں ولا اسرا (اٹلی) میں تھا، مسز جارج بارانیو کی بہن اپنے کندھوں، کمر، کولہے، اور گھٹنوں میں شدید دردیں لے کر میرے پاس آئی وہ موٹاپا کا شکار بھی تھی میں نے محسوس کیا کہ اس کی آیورویدک تیل سے مالش کرنے سے اس کا وزن مزید بڑھ جائے گا تب میں نے اس کے ذاتی پیشاب سے مالش کرنے کا سوچا وہ راضی ہو گئی اور میں نے 7 دن اس کی مالش کی آخری دن اس کی تمام دردیں ٹھیک ہو گئیں اور ان کا دو کلو گرام وزن (4½ پونڈ) بھی کم ہو گیا۔

تقریباً چھ سال پہلے دو اطالین نوجوان میرے پاس (Varanasi) (اٹلی) سے آئے ان میں ایک کی ٹانگ میں ایک بڑا زخم تھا جس میں پیپ پڑ چکی تھی دس دن سے زائد علاج کرنے کے باوجود زخم ٹھیک نہیں ہو رہے تھے میں نے ان سے اپنی میڈیسن استعمال کرنے کی اور مرہم پٹی کی اجازت مانگی۔ میں نے تین سال پرانا پیشاب جو کہ میرے پاس محفوظ تھا نکالا اور اس سے زخم صاف کیا میں نے زخم کی مرہم پٹی پیشاب سے تر پٹی سے کی، اگلے دن جب میں نے پٹی ہٹائی تو زخم سے نہ ہی خون بہہ رہا تھا اور نہ ہی پیپ تھی۔ میں نے دوسرے دن بھی مرہم پٹی کی اس کے بعد وہ چلے گئے اور میں نے اسے کہا کہ وہ اپنے تازہ پیشاب سے زخم کی مرہم پٹی کرتا رہے اس نے مجھے اٹلی سے لکھا اور کہا کہ زخم بہت جلد بھر گیا تھا اور علاج قابل تعریف تھا۔

چار سال پہلے، پٹنا سے ایک عورت میرے آشرم میں آئی، اس کے کان میں شدید درد تھا اور کان پیپ سے بھرا ہوا تھا اس کو یہ تکلیف پچھلے تین سال سے تھے اور مختلف علاج کروا کر تھک چکی تھی لیکن آرام نہ آیا کسی نے اسے میرے پاس آنے کو کہا اور اس طرح وہ میرے پاس آ گئی میں نے اسے پیشاب کے ذریعے علاج کے سلسلے میں بتایا اور وہ جلد راضی ہو گئی کیونکہ وہ ٹھیک ہونے کے لیے کوئی اور طریقہ آزمانا چاہتی تھی میں نے اس کے کان کی پٹی تین سال پرانے پیشاب کے ساتھ دن میں دو دفعہ دو ہفتہ کے لیے کی جب وہ جانے لگی تو میں نے اسے کہا کہ وہ اپنے کان کی پٹی اپنے تازہ پیشاب کے ساتھ کرے دو سال پہلے میرے آشرم میں آئی اور مجھے بتایا کہ اس جادوئی علاج سے اس کے مسائل ٹھیک ہو چکے ہیں۔

Bhau Phaunse، ہمارے آشرم کا ایک پرانا رکن ہے، اسے الرجی ہو گئی اور مختلف علاج کروانے کے بعد ٹھیک نہیں

ہو رہی تھی، ایک دن میں نے اسے خود اپنے پیشاب سے مالش کرنے کے لیے کہا اس دن سے وہ بالکل ٹھیک ہو چکا تھا اور تجربہ کیا اس نے اپنا خود تازہ پیشاب مالش کے لیے استعمال کیا وہ مکمل طور پر ٹھیک ہو گیا اور اس نے اگلے دن بھی مالش کی۔

آیورویدک مالش کے فوائد

یہ مالش خون کے سفید جرثومہ کی پیداوار کو بڑھانے میں مدد دیتی ہے جو کہ جسم میں وائرس اور بیماریوں کے خلاف مدافعت اور مزاحمت قوت کو بڑھاتے ہیں آیورویدک مالش کے 12 فوائد درجہ ذیل ہیں۔

Jarahar(1): بڑھاپے کو دور کرنے کیلئے۔

ریڑھ کی ہڈی، پاؤں کے تلوے اور سر کی روزانہ بادام کے روغن سے مالش مردانہ قوت اور منی کی مقدار بڑھاتی ہے، انسانی جسم سات اجزاء سے مل کر بنتا ہے۔

(i)	Rasa	ہارمونز، سیال اور لعاب
(ii)	Rakta	خون
(iii)	Mamsa	گوشت
(iv)	Medha	اعصاب کے وتر (عضلات کا ملاپ)
(v)	Asthi	ہڈیاں، دانت اور ناخن
(vi)	Majja	گودا
(vii)	Shukra	منی یا انڈہ

ان سات اجزاء کی مالش جسم کو متوازن رکھتی ہے جو کہ اچھی صحت کو برقرار رکھنے کی ذمہ دار ہے اور بڑھاپے کی علامات کو کم کرتی ہے،

Shranahar(2): (تھکاوٹ کے احساس کو ختم کرنا)

تھکاوٹ جسمانی اور ذہنی بوجھ (کام) کا سبب ہے تھکاوٹ کے اثرات عضلات پر پڑتے ہیں اور ٹینشن کا سبب بنتے ہیں عضلات کو آہستہ آہستہ رگڑیں، تھپکی دیں اور بل دیں اس طرح تھکاوٹ ختم ہو جاتی ہے۔

Vatahar(3): (واتا کی رطوبت کا اخراج)

جسم کے اندر رطوبت چار بڑے سیال پر مشتمل ہوتا ہے جن کے نام خون، بلغم، ہیضہ، اور خلط سودا (یا مالیخولیا) یہ ایک فرد کی جسمانی اور ذہنی خصوصیات کا پتہ (تلاش) کرتے ہیں واتا جوڑوں کی دردوں کا سبب بنتا ہے۔ ماہانہ رایا تا ٹیلا (ہندی لفظ) سے روزانہ مالش ان مسائل کو ختم کرنے میں مدد دیتا ہے، جو واتا کی وجہ سے ہوتے ہیں۔

(4)Darsanakar: (نظر کی بہتری)

باقاعدہ مالش کرنے سے آنکھوں کی نظر بہتری ہوتی ہے اندھاپن اور آنکھوں کی دوسری بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہے۔ پاؤں کی مالش خاص کر پاؤں کے انگوٹھے کے نیچے، گردن اور سر کی مالش آنکھوں کے مسائل کو دور کرتی ہیں اور نظر کو بہتر بناتی ہے۔

(5)Pushtikar: مضبوطی

رگڑ، دباؤ، گوندھنا، اس طرح کی مزید مالش قوت حیات کی سیال کی گردش کو بڑھاتی اور بہتر کرتی ہے اور جسم کو مکمل طور پر مضبوط بناتی ہے۔

(6)Ayuskar: (لمبی عمر)

باقاعدہ مالش سے ایک فرد اپنی زندگی کی عمر کو بڑھ سکتا ہے۔

(7)Swapnakar: (نیند لانے کیلئے)

معمول کی مالش نیند میں بہتری لاتی ہے لیکن سونے سے پہلے سر اور پاؤں کی کدو کے بیجوں کے تیل سے مالش کرنے سے گہری اور سکون آور نیند آتی ہے۔

(8)Twakdhritakar: (جلد کی مضبوطی یا سختی)

مالش جلد کو ہموار، چمکدار اور مضبوط بناتی ہے خشکی جسم میں واتا عنصر کی ایک نشانی ہے بعض اوقات خشکی پریشانی اور فکر کی وجہ سے ہوتی ہے اگرچہ سرد علاقوں کے رہنے والے لوگوں کی جلد سرد موسم کی وجہ سے خشک ہوتی ہے۔

(9)Klesha Sahatwa: (بیماریوں کے خلاف قوت برداشت)

ایک یقینی مزاحمت جو بیماریوں کے خلاف ہوتی ہے، مالش کے ذریعے بڑھ جاتی ہے کیونکہ یہ امنی باڈی کی پیداوار کو بڑھاتی ہے، اور جسم کے سات عناصر (اجزا) کو مضبوط بناتی ہے جس کا ذکر Jarahar میں کیا جا چکا ہے۔

(10)Kapha\vata Nirodhaka: (بلغم اور ہوا کے عناصر کے خلاف مزاحمت یا حفاظت)

مزاحمت یا حفاظت) مالش ان تمام عناصر سے افراد کو محفوظ رکھتی ہے جو کافا اور واتا کی وجہ سے ہوں۔

(11)Abhighat Sahatwa: (زخموں کے خلاف قوت برداشت)

ایک فرد جو باقاعدہ مالش کرواتا ہے اس کے چوٹ زخم جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں بہ نسبت ان افراد کے جو باقاعدہ مالش نہیں کرواتے۔

(12)Mariga Vana Balaprada: (جلد کو طاقت اور رنگ دینے والا)

رنگ، پیچیدگی، ساخت اور جلد کی طاقت مالش سے بہتر ہو جاتی ہے۔

جدید مکسوپیتھی علاج ڈاکٹر عتیق الرحمٰن قیمت-/300	اس کتاب میں طب کے ابتدائی طریقوں سے لے کر آج تک جتنے بھی جدید انکشافات ہو چکے ہیں، ان کا بیان کیا گیا ہے۔ ویدک، یونانی، ایلوپیتھی اور ہومیو پیتھی طریقے پائے علاج درج کیئے گئے ہیں۔
مردانہ طاقت طاقت شباب جوانی حکیم و ڈاکٹر غلام جیلانی قیمت-/225	ہر آدمی ایک مکمل مرد نہیں ہوتا، مرد وہ ہوتا ہے جو مردانہ طاقت رکھتا ہو۔ مردانہ طاقت کے جملہ نقائص اور کمزوریوں کے متعلق حکیم و ڈاکٹر صاحب کی عمر بھر کے تجربات اور دوستوں کے تجربات اس میں شامل ہیں۔ اطباء کے لئے مجرب اور بے شمار نسخوں کا خزانہ پوری فراخدلی سے ظاہر کیا گیا ہے۔
جریان واحتلام کا علاج ڈاکٹر طاہر نظامی قیمت-/45	آج کے انسان کو دیمک کی طرح اندر سے کھوکھلا کر دینے والے مرض۔۔۔ان سے بچاؤ کے طریقے اور ساتھ ہی دوائیں بھی آپ کو اس کتاب میں پڑھنے کو ملیں گی اور بغیر دواؤں کے علاج بھی آپ کو اس میں ملیں گے۔
لیکوریا کا شرطیہ علاج حکیم و ڈاکٹر غلام جیلانی قیمت-/45	عورتوں کو دیمک کی طرح اندر ہی اندر کھا جانے والی اس مہلک بیماری کا اب علاج ممکن ہے۔ نئے جدید دور کے نئے ڈاکٹری علاج، ہومیو علاج، طب یونانی علاج پر مشتمل کتاب اب لیکوریا کو شرطیہ ختم کر دیں گی۔ ایک بار کتاب پڑھ کر تو دیکھئے کیسے نئے دور کی جدید ترین دوائیں لکھی ہیں۔
سرعت انزال حکیم و ڈاکٹر غلام جیلانی قیمت-/60	مردوں کو اب شرمندگی کا منہ دیکھنا نہیں پڑے گا۔ اس کا علاج ہم نے آپ کے سامنے پیش کر دیا ہے۔ فائدہ اٹھانا آپ کا کام ہے شرمندگی سے بچنا چاہتے ہیں تو اس کتاب کا مطالعہ ضرور کریں۔ سرعت انزال کی پرانی بیماری ہو یا نئی اس کا علاج آپ کے ہاتھ میں ہر طریقے کا علاج اس میں لکھا ہے۔ ڈاکٹری کریں یا طبی فائدہ ہر حالت میں ہو گا لیکن کچھ وقت کے لئے پرہیز پھر آپ ایک شیر کی طرح اٹھیں گے۔
کالا یرقان ڈاکٹر محمد صدیق شاہین قیمت=/60	یہ مرض آپ کو موت کے منہ میں لے جا سکتا ہے اگر آپ نے اس مرض (کالا یرقان) کا فوری علاج نہ کروایا تو۔۔اگر خدانخواستہ آپ اس مرض میں مبتلا ہیں تو پہلے اس کتاب میں مرض کی علامتیں اور اس مرض کے ہونے کے اسباب پڑھیں اور کسی بہترین ڈاکٹر سے علاج کروائیں۔۔اس کتاب میں ایسی دوائیں بھی لکھی ہیں جن کی مدد سے آپ خود اپنا علاج بھی کر سکتے ہیں۔
نبض اور قارورہ ڈاکٹر طاہر نظامی/حکیم عبدالرحمٰن قیمت=/60	(پیشاب اور نبض کی جدید معلومات) پیشاب اور نبض کے امراض پر پہلی بہترین کتاب۔۔ ذیابیطس کے مریضوں کی بڑھتی ہوئی تعداد نے قارورہ کے امتحان کو بھی ضروری کر دیا ہے اور ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کی بڑھتی ہوئی تعداد نے مریضوں کا ہاتھ نبض پر رکھوا دیا ہے۔ ان دونوں ضرورتوں کو یہ کتاب کما حقہ پورا کرتی ہے۔
مرگی کا علاج حکیم اجمل خان قیمت=/45	جن لوگوں کو مرگی کے دورے پڑتے ہیں ان کے لیے بہترین کتاب! میڈیسن، حفاظتی طریقے اور احتیاط سب کچھ آپ کو اس کتاب میں ملیں گے۔
امراض سر دماغی اعصابی امراض قیمت=/75	ٹھنڈی، کھلی اور غیر ضروری خوراک لوگوں نے کھا کر اپنے آپ کو بیمار کر لیا ہے۔ دماغی اور اعصابی امراض میں مبتلا ہو گئے آپ کی پریشانی اس کتاب سے دور ہو جائیں گی۔ اعصابی امراض کا علاج فوراً کروائیں۔

کیرالہ کی آیورویدک مالش

آیورویدک مالش کی مخصوص مشق ایک لمبا عمل ہے۔تیل تین عمل میں استعمال کیا جاتا ہے مالش مریض کی جسمانی حالت،یا عناصر کی وجہ سے مختلف ہوسکتی ہے۔اگست،نومبر اور فروری ان تین علاج کے لیے بہترین مہینے ہیں۔

کیرالہ میں آیورویدک مالش بڑھاپے میں Kayakalpa کی حیثیت سے کی جاتی ہے عام مالش کے لیے 21 دن درکار ہیں اور 21 دن کے علاج کے بعد آرام کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔علاج کے دوران یا علاج کے بعد آرام کے دوران مریض کو جسمانی طور پر یا ذہنی طور پر سخت کام نہیں کرنا چاہیے مریض کچھ روحانی کتابوں کا مطالعہ کرسکتا ہے۔مریض کو دن کے وقت سونا نہیں چاہیے اور اس کے سر پر پسینہ نہیں آنا چاہیے تمام قسم کی حرکات مریض کی حالت کے مطابق استعمال کی جاسکتی ہیں۔مریض کے لیے اگر ضروری ہو تو روزانہ آیورویدک جلاب بھی دیا جاسکتا ہے۔

نہانے کے لیے جوش دیا پانی جس میں کچھ آیورویدک نباتات شامل ہو ایک رات پہلے تیار کیا جاتا ہے،تاکہ پانی کافی حد تک ٹھنڈا ہو جائے بلکتھی کا بیسن یا چنے کا بیسن صابن کی جگہ استعمال کیا جاتا ہے تاکہ تیل جسم سے اتر جائے۔خاص آیورویدک ناک مریض کو استعمال کرنے کو کہا جاتا ہے نہانے کے بعد تمام 42 دنوں میں ناک میں دیا جاتا ہے۔

Pizhichil یا نچوڑنا

مریض کا تفصیلی معائنہ کرنے کے بعد آیورویدک ڈاکٹر (Pizhichil) نچوڑنا یا مل دینا) کے لیے آیورویدک تیل مریض کو تجویز کرسکتا ہے۔تجویز کردہ تیل کو آہستہ آہستہ گرم کریں ایک بنڈل بنانے کے لیے ایک پرانا لیکن صاف کپڑا استعمال کریں مریض سے کہیں کہ وہ ایک لکڑی کے بنے ٹب پر لیٹ جائے جو کہ انسانی جسم کی مناسبت سے لمبا ہو کپڑے کے بنڈل کو گرم تیل میں ڈبوئیں۔اس کو آہستہ آہستہ نچوڑیں مریض کے تمام بدن پر اس بنڈل کو ونڈتیں (نچوڑیں) یہ عمل آہستہ آہستہ کریں تاکہ تیل برابر مقدار میں گرم تیل کی مقدار کے برابر جسم پر پھیل جائے اور تب تیزی سے مالش کریں یہ تکنیک،حقیقتاً ایک تجربہ کار مالشی کا فن ہوتا ہے۔

مل دینا یا Pizhichil یا نچوڑنا کا دورانیہ عام طور پر 14 دن جاری رہتا ہے مریض سے یہ توقع رکھی جاتی ہے کہ وہ علاج سے زیادہ سے زیادہ فوائد حاصل کرنے کے لیے ان 14 دنوں میں یقینی تسلسل رکھے۔پہلے دن ایک گھنٹہ مالش کریں دوسرے دن سے لے کر ساتویں دن تک 5 منٹ کا روزانہ اضافہ کرتے جائیں۔ساتویں دن مالش ڈیڑھ تک کریں آٹھویں دن علاج میں 5 منٹ روزانہ کی کمی کرتے جائیں یہاں تک کہ 14 دن مالش کا دورانیہ دوبارہ ایک گھنٹہ رہ جائے۔

مالشی اور مریض اس بات میں انتہائی احتیاط کریں کہ مریض کے سر پر پسینہ نہ آئے۔Pizhichil (نچوڑنا) کا بہترین وقت صبح سویرے ہوتا ہے،مریض کو دن کے وقت سونا نہیں چاہیے اور نہ ہی کوئی زیادہ محنت والا کام کرنا چاہیے قانون کے مطابق۔

مریض کو علاج کے دوران نہانا نہیں چاہیے لیکن غیر معمولی کیسوں میں اگر مریض نہالے تو مریض کو ڈاکٹر کی رہنمائی میں ایسا کرنا چاہیے، ہدایات کے مطابق پانی مناسب حد تک ایک رات پہلے ضروری نباتات کے ساتھ ابالنا چاہیے، ٹھنڈا پانی تب اگلے دن استعمال کیا جا سکتا ہے۔

علاج کے 14 دن بعد مریض کو کم از کم 2 گھنٹے آرام کرنا چاہیے آرام کرنے کے وقفہ کے دوران مالش کے لیے تجویز کردہ تیل استعمال کرنا چاہیے اور نہانے کے لیے جوش دیا ہوا پانی استعمال کیا جاتا ہے، Pizhichil کے زیادہ سے زیادہ فوائد حاصل کرنے کے لیے اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ مریض کو علاج کے دوران یا آرام کرنے کے وقفہ کے دوران پسینہ نہ آئے۔

ایک لکڑی کا کم گہرائی کی مانند میز جس کی اندرونی پیائش 7 فٹ لمبی، اڑھائی فٹ چوڑائی اور 6 انچ گہرائی ضروری ہے، میز کا ایک کنارا دوسرے کنارے سے اونچا ہونا چاہیے تاکہ تیل جو مریض کو لگایا جاتا ہے وہ پھسل جائے نچلے کنارے کے پاس ایک سوراخ ہونا چاہیے اور اس سوراخ کے ساتھ ایک ٹیوب ایک بوتل یا ایک نلی میں تیل کو اکٹھا کرنے کے لیے لگی ہونی چاہیے، سر کو ایک تولیہ سے لپیٹ دینا چاہیے تولیہ ٹھنڈے پانی میں ڈبو کر نچوڑ دینا چاہیے، تاکہ مالش جو کہ گرم تیل سے کی جاتی ہے اس سے سر متاثر نہ ہو۔

Navarakkizhi (پکانے والی خاص چاول کی گانٹھ)

یہ طریقہ یا یہ علاج خاص کر پولیو، فالج اور وہ عوامل جو Pizhichil سے مطابقت رکھتے ہیں، میں استعمال ہوتا ہے، فرق جو ہوتا ہے وہ جوشاندہ (Kashya) بنانے کا ہوتا ہے۔ چاول کا جوشاندہ بنانے کے لیے درج ذیل اشیاء کو ملایا جاتا ہے۔

کریٹڈا (کنگھی) جو کہ تقریباً 3 پونڈ بھاری ہو اسکے ٹکڑے کریں اس کو ½3 گیلن (15 لیٹر) پانی میں ابالیں۔ پانی کو اتنا جوش دیں کہ پانی کی مقدار گھٹ کر 4 لیٹر رہ جائے (اب یہ Kashaya کہلائے گا) اس جوش دیئے پانی سے 2 لیٹر پانی لیں اس میں ½ پائنٹ (پیمانہ کا آٹھواں حصہ) گائے کا دودھ ڈالیں اور 1/3 پائنٹ (3/4 لیٹر) ناوارا چاول، ڈالیں، ناوارا طاقتے کے یہ خاص چاول ہوتے ہیں، عام طور پر یہ علاج کے لیے استعمال ہوتے ہیں، اس کو اچھی طرح پکائیں تب پکے ہوئے چاول کو 8 برابر حصوں میں تقسیم کر دیں، ہر حصہ کو ایک صاف کپڑا کے ٹکڑے میں باندھ دیں اب آپ کے پاس چاول جو کہ اچھی طرح پک چکے ہیں اس کے 8 بنڈل (گانٹھ) ہوں گے۔ باقی ½3 پائنٹ (2 لیٹر) Kashaya (جو دیا ہوا پانی اور کریٹڈا) میں ½1 لیٹر گائے کا دودھ ملائیں اور جوش دیں۔ اس کو چولہے سے اتار لیں اور اس چاول کے 4 بنڈل بنالیں۔

دو مالشی مالش اور علاج کے لیے ضروری ہوتے ہیں ایک مالشی جسم کے اوپر والے حصے کی مالش کرے اور دوسرا نچلے حصہ کی مالش کرے دونوں مالشی دو گرم بنڈل اپنے ہاتھ میں لے کر استعمال کرتا ہے اور اسے مریض کے جسم پر آہستہ آہستہ گوندھنے کی طرح مالش کرتا ہے اس مالش کے فن کی صداقت یہ ہے کہ مالشی ایک ہی وقت میں مریض کے جسم پر برابر مقدار میں گرمی اور دباؤ ڈالتا ہے

جب مالشی Kashaya سے چار بنڈل لے چکا ہو تو وہ دوسرے چار بنڈل اس میں ڈال دے تصور 39 مالشی کے علاج کو ظاہر کرتا ہے۔

یہ مالش اس میز پر بھی کی جا سکتی ہے جس کا ذکر Pizhichil میں کیا گیا ہے، علاج کے دوران مریض کا سر ایک تکیلے تولیہ (نچوڑ ہوا ہو) سے لپیٹا ہونا چاہیے

DHARA بہاؤ یا Flow

Dhara کا مطلب بہاؤ ہے مریض کے جسم پر تیل کے بہاؤ سے یہ علاج شروع کیا جاتا ہے، Pizhichil اور Nawarakkizhi سے مراد گرم مالش ہے لیکن Dhara ٹھنڈی مالش ہوتی ہے۔ Dhara میں نہ صرف تیل استعمال کیا جاتا ہے، بلکہ جوشاندہ بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ علاج کے لیے درج ذیل کوئی بھی سیال استعمال کیا جا سکتا ہے۔ (i) Takram یا مکھن نکلی لسی (ii) خالص گائے کا دودھ یا Ksheri (iii) نرم گری کا تیل (iv) kadi یا کچے چاول جو پانی سے دھوئے ہوئے ہوں۔ (v) تازہ خالص پانی (vi) ادویاتی Kashayas اور ادویاتی تیل سر کے لیے درج ذیل استعمال کیا جا سکتا ہے۔

(i) Bhringanalakadi (ii) Manjishtadi(iii) Asanavilwadi (iv) Triphaladi (v) Chandanadi (vi) Tungadhrumadi and Balaguluchadi.

جسم کی مالش کوئی ایک تیل مثلاً:

Bala, Dhanwantara tail Pinda taila ,Prabhanjana, Ksheerabala, vimardhana and Balaswagandhadi

سے کی جاتی ہے تصویر 40 اس کو علاج کو تفصیل سے ظاہر کرتی ہے۔

Dhara کے لیے ٹاکرم خاص تیار کیا جاتا ہے، 7 اونس صاف Muthama ، Nagarmotha (200 گرام) ایک کپڑے میں باندھا ہوا ہو، 1½ لیٹر دودھ میں ڈالیں اور 6 لیٹر پانی ڈال کر جوش دیں، یہاں تک کہ ڈالا ہوا پانی بھاپ بن کر اڑ جائے اس کے بعد دودھ کو ٹھنڈا ہونے دیں اس سے Nagarmotha بنڈل کو ہٹائیں اور اس میں مناسب مقدار میں دہی ڈالیں، پانچ سے چھ گھنٹوں میں دودھ جم جائے گا اور دہی بن جاتا ہے اس دہی کو صبح سویرے مٹکے میں ڈال کر مکھن نکالیں مکھن نکلی لسی کو دہرا کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے دہی کو مٹکے میں ڈالنے کے دوران ٹھنڈے پانی کی بجائے صاف Muthanga استعمال کریں اس طرح dhara کیلئے 1½ لیٹر دودھ، 5 لیٹر مکھن نکلی لسی تیار ہو جاتی ہے۔

Ksheera (Flow) Dhara کے ساتھ تازہ گائے کے دودھ سے تیار کیا جاتا ہے، آیورویدک ادویات مثلاً چندن، صندل لکڑی سے بنی لئی، کافور Panchagandha عام طور پر ڈالا جاتا ہے۔ ان ادویات (آیورویدک) میں دودھ ڈالنے سے

پہلے ادویات کو ایک عمدہ لئی (پیسٹ) کی صورت میں بنانا چاہیے۔ Dhara کے لئے ایک لکڑی کشتی کی شکل جیسی نالی ایک میز پر لگائی جاتی ہے، یہ میز ساگوان کی لکڑی یا گلاب کی لکڑی سے بنا ہوا ضروری ہوتا ہے۔

Droni (لکڑی کشتی نما) 7 فٹ لمبی اور ½2 فٹ چوڑی ہونی چاہیے اور 10 انچ گہری ہونی چاہیے ایک سرا عام طور پر دوسرے سرے سے معمولی سا اونچا ہوتا ہے، نچلے سرے میں ایک سوراخ ہوتا ہے جس کے ساتھ ایک ٹیوب منسلک ہوتی ہے اس کے ذریعے سیال جو Dhara کے لیے استعمال ہوتا ہے اسے ایک بوتل یا ایک ٹلی میں اکٹھا کیا جا سکتا ہے۔

مریض Dorni میں لیٹتا ہے اور اپنا سر اونچائی والے سرے کی جانب رکھتا ہے سیال جو بوتل یا ایک ٹلی میں اکٹھا کیا جاتا ہے اس سیال کو دن میں دو یا تین دفعہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ (ایک ہی مریض پر) تیل کو نچلے سرے کی طرف یعنی ٹانگوں کی طرف بہانا چاہیے اور اس طرح تیل کو لکڑی کی بن ٹلی میں اکٹھا کیا جا سکتا ہے۔

ایک صحرائی (لوٹا) جو کہ سونے یا چاندی کا بنا ہوتا ہے۔ Dhara کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے آپ ایک مٹی کا بنا مرتبان (صحرائی) بھی استعمال کر سکتے ہیں اگر سونا یا چاندی کا مرتبان مہیا نہ ہو۔

مطلوبہ مرتبان (صحرائی) کے پیندا میں ایک سوراخ کر لیں اور اس سوراخ میں سوت سے بنی بتی لگا دیں مرتبان کو لکڑی سے بنی ٹلی کے اوپر لٹکا دیں جس میں مریض لیٹ رہا ہوتا ہے مرتبان میں تجویز کردہ سیال، تیل ٹا کرم یا Ksheera ڈالیں سیال کو مریض کے جسم پر ٹپکنے دیں سر سے علاج شروع کریں اور پاؤں تک جائیں۔ Dhara کے لیے ایک تجربہ کار مالشی اور دو اسسٹنٹ کام کیلئے درکار ہوتے ہیں تا کہ وہ ایک ماہر آیورویدک ڈاکٹر کے تحت کام کریں۔ مالشی اور اس کے اسسٹنٹ کو علاج کے دوران مریض کی روزانہ دیکھ بھال کرنی چاہیے علاج کا دورانیہ Navarakkizhi Rizhichil کے برابر ہوتا ہے۔

علاج ایک گھنٹہ جاری رہتا ہے، 3 لیٹر سیال مریض کے جسم پر 20 یا 25 منٹ انڈیلیں، تب دوبارہ وہی سیال استعمال کریں جو کہ لکڑی سے بنی ٹلی کی گہرائی میں اکٹھا کیا ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ بدن میں علاج مکمل ہو جائے، پہلے سے بیان کردہ ضروریات کو علیحدہ کر لیں علاج کے لیے مزید سامان کی ضرورت ہوتی ہے۔ 3 تپائی، سر کے لیے تیل، جسم کے لیے تیل، نخود، مونگ یا مونگی کا سفوف صابن کی بجائے، اور کپڑا کا ایک ضروری ٹکڑا۔

Dhara جسم کے مخصوص (یا خاص) حصوں پر استعمال کیا جا سکتا ہے، مثلاً جیسا کہ صرف سر پر، کسی مخصوص اعضاء، صرف آنکھوں پر یا تمام جسم پر۔



KINDI (EWER OR PITCHER)

ٹانگوں سے مالش کرنا

کیرالہ میں کچھ ماہر مالشی مریض کی مالش اپنی ٹانگوں سے کرتے ہیں۔ ایک لمبی، ہموار اور مضبوط رسی کو چھت سے باندھا جاتا ہے۔ تصویر (42-44) مالشی رسی کا نچلا سرا پکڑ کر رکھتا ہے جب کہ مریض کی مالش ٹانگوں سے کرتا ہے جو کہ ایک چٹائی پر لیٹا ہوتا ہے، یہ چٹائی رسی کے بالکل نیچے ہوتی ہے ایک پلیٹ جس میں کافی تیل ہوتا ہے ہاتھ میں پکڑی ہوتی ہے مالشی اپنے پاؤں کے تلوے سے مالش کرتا ہے جو کہ ہاتھوں کی جانے والی مالش سے مشابہت رکھتی ہے اگر مریض انتہائی طاقتور ہو تو مالشی اپنے پاؤں کے دونوں تلوے کمر، چوتڑ اور کولہے پر استعمال کر سکتا ہے۔

مالش سے شفا (کیس کا مطالعہ اور خلاصہ)

23 سال پہلے گونڈا انجی نے مریضوں سے مختلف امراض کا علاج حیران کن آرٹ یعنی مالش سے کیا اور ان کو شفا ہوئی، یہاں اس کی چند مثالیں ہیں۔

(1) شری شائی واجی، آچاریا وائی نوبا کا چھوٹا بھائی، کا ایکسیڈنٹ ہوا جس میں اس کی دائیں ٹانگ میں بہت زیادہ فریکچر ہوا۔ پلاستر اتارنے کے بعد وہ چل نہیں سکتا تھا اور نہ ہی ڈاکٹر کی بتائی ہوئی ورزش کر سکتا تھا وہ تب مالش کے طریقہ علاج کے زیر اثر گذرا ایک مہینہ تک مالش کے دوران آیورویدک ادویاتی تیل استعمال کیا گیا اور آہستہ آہستہ وہ چھڑی کے بغیر چلنے کے قابل ہوا۔

(2) شری بابولا، آگرہ کا رہنے والا، وہ آشرم کا ایک رکن تھا، اسے شدید فالج کا حملہ ہوا، گونڈا انجی نے آیورویدک ادویاتی تیل کے ساتھ باقاعدہ اس کی مالش کی اور ساتھ اندرونی طور پر آیورویدک ادویات دی گئیں یہ ادویات ایک ڈاکٹر نے تجویز کی تھیں۔ اس علاج کے چند مہینوں بعد بابولا پہلے کی مانند چلنے کے قابل ہو گیا۔

(3) اٹلی کے شہر پاڈوسا سے ایک آدمی گونڈا انجی کے پاس آیا اور بے خوابی کی شکایت کی۔ مالش کے دورانیہ کے دوران آدمی کی نیند گہری ہوئی اور وہ نیند میں خراٹے لینے لگا۔

(4) ایک سولہ سال کی لڑکی اٹلی کے شہر بانیلا سے آئی اسے حیض بے قاعدہ آتے تھے اور اس کی چھاتی بڑھ نہیں رہی تھی اس لڑکی کی 15 دن مالش کی گئی مالش کے بعد اس کے حیض باقاعدہ ہو گئے اور اس کے پستان بھی بڑھ گئے۔

(5) اٹلی، برجوسیریا میں، ایک 25 سال کی عورت برف پر پھسلنے کے دوران گر گئی ہسپتال میں اس کی بائیں ٹانگ پر پلستر چڑھایا گیا۔ جب پلستر اتارا گیا تو اسے محسوس ہوا کہ وہ اپنی بائیں ٹانگ پھیلا نہیں سکتی۔ ڈاکٹر جو اس کا علاج کر رہا تھا اس نے ورزش تجویز کی لیکن ورزش کرنے سے افاقہ نہ ہوا، آپریشن تجویز ہوا لیکن وہ فوراً گونڈا انجی کے پاس علاج کے لیے چلی گئی اس نے عورت کی ٹانگ کی مالش خاص تیل سے کی مالش صبح اور شام تین دن کی گئی وہ عورت چلنے کے ناقابل ہو چکی تھی اور وہ ایک چھڑی کے بغیر چل نہیں سکتی تھی۔ کئی ہفتوں کی مسلسل مالش سے وہ اپنا کرانے کا سبق کسی بھی وقت کے بغیر لینے لگی۔

(6) ایک حاملہ عورت، عمر 40 سال، گونڈا انجی کے پاس ٹیورن اٹلی میں آئی اس نے بتایا کہ اس کے کئی حمل ضائع ہو چکے تھے اور وہ اس بچہ کے لیے بہت احتیاط کر رہی تھی گونڈا انجی نے اس عورت کو بتایا کہ وہ ایک ڈاکٹر نہیں تھا لیکن وہ ٹیورن میں قیام کے دوران اس کی مالش کرے گا اسکے طالب علموں نے عورت کی مالش اس کے بعد جاری رکھی کئی مہینوں بعد گونڈا

نجی کے طالب علموں نے اسے خط لکھا کہ عورت کو کسی ڈاکٹر کی مدد کے بغیر ایک نارمل ڈیلیوری کے ذریعہ بچہ ہوا اور بچہ اور ماں دونوں کی صحت بالکل ٹھیک تھی۔

مالش کے ذریعے شفاء (علاج)

یہ حصہ احتیاط اور علاج پر مشتمل ہے کہاوت مشہور ہے کہ علاج سے پرہیز بہتر ہے۔ بیماری کے خلاف احتیاط، روزانہ خود کی مالش بہت ضروری ہے، مالش میں یہ بات ذہن نشین رکھنی چاہیے کہ مالش کا رخ دل کی طرف ہونا چاہیے۔ سابقہ اسباب میں احتیاط کے بارے میں پہلے سے بیان کیا جا چکا ہے اس حصہ میں ہم مختلف تکنیک خاص عناصر میں بیماریوں سے نجات اور شفا کے لئے استعمال کرتے ہیں۔

خاص قوانین

جسم کا نچلا حصہ: نچلے اعضاء اور عضلات کے علاج کے لیے، رگڑ ضروری ہوتی ہے، انگلیوں یا انگوٹھوں کے پور (سرے) متاثرہ حصہ پر رکھیں تب دائروی حرکت کی صورت میں جلد کے نیچے ٹشوز کو حرکت دیں اس بات کا خیال رکھیں کہ دباؤں برقرار رہے اور نہ ہی جلد پر انگلیاں اور انگوٹھے پھسلنے کی غلطی ہو۔ اپنے ہاتھ کو ایک چھوٹے دائرہ کی صورت میں حرکت دیتے رہیں اور اوپر کی جانب حرکت بار بار دہرائیں اور سب سے اونچی جگہ پر پہنچ کر انگلیوں کو اور انگوٹھوں کو ہٹالیں اوپر والے ٹشوز کو اگرچہ زیادہ دباؤ درکار ہوتا ہے، ان ٹشوز کو ان جگہوں پر دبائیں، بہت زیادہ طاقت استعمال نہ کریں یہ حرکت خاص قسم کی ہوتی ہے جس میں رکاوٹ بھی ہوتی ہے اس کو مالش نہیں کہا جا سکتا ہے اسے ریڑھ کے مہروں، عضلات کے بندھن (وتر) اور جوڑوں پر استعمال کریں ریڑھ کے علاج کے وقت ہر جوڑ کے لیے نزدیک اور بند قرب کی مانند رگڑیں۔ ریڑھ کے دونوں جانب دائروی حرکت کی صورت میں رگڑیں۔

جسم کا اوپر والا حصہ

گردن کی مالش ایک دائروی حرکت کی طرح جبڑوں کی ہڈی کی جانب انگوٹھوں کو اکٹھا استعمال کرتے ہوئے کرنی چاہیے جبکہ انگلیاں سے گردن کو پکڑنا چاہیے اس حرکت سے گردن کی سختی دور کی جا سکتی ہے یہ مالش یا حرکت زیادہ تر کمر اور گردن کے دونوں جانب کی جاتی ہے۔ رگڑ، عضلات کو دبانا، عضلات کی مالش کے دوران یک دم زور لگانا، تمام لطیف حرکات ہیں یہ حرکات چہرہ پر کی جا سکتی ہیں اس حرکت کو نرمی سے شروع کریں۔ سر پر رگڑ چھوٹے دائرہ کی شکل میں ہونی چاہیے تاکہ کھوپڑی کی ہڈیوں کی مالش ہو سکے۔ جو کہ خون کی گردش کو بڑھانے میں مدد دیتی ہے۔

اعصاب کی بیماریاں

لنگڑی کا درد، ران کی بڑی عصب کا اعصابی درد لنگڑی کا درد کہلاتا ہے، پٹھوں کی مالش سے علاج شروع کریں اور پوری عصب پر نیچے کی جانب آہستہ آہستہ مالش کریں رگڑ بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔ علاج ایک بڑا حصہ جوڑ پر کیا جاتا ہے۔ جہاں خم کا سر واقع ہوتا ہے، زیادہ سے زیادہ دباؤ ڈالیں جتنا دباؤ مریض برداشت کر سکے اس بات کا خیال رکھیں کہ عصب زخمی نہ ہونے پائے رگڑ درد والے نقاط پر لگائیں یہ نقاط کولہے کی ہڈیاں، کمر، ران اور ٹخنوں میں واقع ہوتے ہیں، دھوپ سینکنا ان حالت میں بہتر ہے۔ پٹھوں کی مالش سے یقیناً سکون ملے گا اس کے بعد تمام رگڑ کے ذریعے علاج اپنانا چاہیے مریض سے کہیں کہ وہ اپنا ایک ہاتھ گھٹنا بند پر رکھے اور دوسرا ہاتھ جوڑ کے نیچے رکھے۔ مریض اپنی ٹانگ کو جہاں تک ممکن ہو اوپر اٹھائے تاکہ اسے کوئی تکلیف نہ ہو اسی طرح عصب کو پھیلائے تب مریض اپنے گھٹنا کو موڑے اور تمام اعضاء کو پیٹ کی طرف واپس کھینچے اب پٹھوں کی چوتڑ پر بلکہ پوری ٹانگ پر (مالش) کریں۔

(2) گنٹھیا

کوئی بھی حصہ جس کا درد کی وجہ سے علاج کیا جاتا ہو اس حصہ پر خاص توجہ رکھتے ہوا اس حصہ کی خاص (عام) مالش کریں مریض سے کہیں کہ وہ گہرا سانس لے اور باقاعدہ دوسری جسمانی ورزش کرے تب جوڑوں کی وردوں میں مبتلا حصہ کو توجہ دیں خاص کر غیر صحت مند اور درد میں مبتلا عضلات کی مالش کرے تمام قابل ذکر عضلات کی حرکات استعمال کی جاسکتی ہیں پٹھوں کی مالش کے ساتھ ساتھ عضلات کا گوندھنا، گہری رگڑ (مزاحمت)، اور مارنا سے اچھے نتائج پیدا ہوتے ہیں اس کے بدلے سوزش میں کمی اور ریشے دار بافتوں میں نرمی آتی ہے۔

(3) جوڑوں کی سوزش

Arthritis اس خوف ناک لفظ سے مراد ہے جوڑوں کی سوزش ہوتا ہے، جوڑوں کا پتھرانا (سخت ہونا) اور ضرب کی وجہ سے جوڑوں کی سوزش ایک ہی طرح متاثرہ ہوتے ہیں اس بیماری کے علاج کے لیے گرم پانی سے تین منٹ کی بھاپ لیں اس کے بعد ٹھنڈی پٹی سے ایک منٹ کے لیے باندھ دیں اور دوبارہ تین منٹ گرم پانی سے بھاپ دیں۔ تب:

(ہندی کے الفاظ ہیں) Prabhanjana Virmardana Tailal Mahararayana, Sahacharadi سے مالش کریں۔ مالش کے بعد ایک گھنٹہ کا 3/4 حصہ دن میں متاثرہ حصہ کو باندھ دیں یہ علاج 41 دن جاری رہنا چاہیے۔

جوڑوں کا سخت ہونا (پتھرانا) اکثر جوڑ سرخ اور سوجے ہوئے ہوتے ہیں اور جوڑوں کے حرکت کے وقت بعض اوقات درد بڑھ جاتا ہے ان حالات میں صحیح جوڑ کی مالش مت کریں، بلکہ متاثرہ حصہ کے اوپر پٹھوں کی مالش کریں اور عضلات کو گوندھیں،

مالش کرنے سے جلد سکون ملے گا اور جوڑوں کو ٹھیک کر دے گی اور بیماریاں مثلاً قبض اور گردش خون کو بہتر کرتی ہے۔

(4) گنٹھیاوی درد

یہ درد جسم میں الکلی کی مقدار بڑھ جانے سے ہوتا ہے، چنانچہ دل کی جانب مالش کرنے سے درد کو سکون ملے گا، دباؤ متاثرہ جوڑ کے گرد لگانا چاہیے گوندھنا (مالش کی ایک قسم)، رگڑ، اور ارتعاش مالش کے دوران بھی استعمال کی جاسکتی ہیں۔ بھاپ لینا، پسینہ آنا اور مالش کرنا، تینوں کا اکٹھا کام کرنا ایک معجزہ سے کم نہیں ہے۔

(5) پولیو

بچے بعض اوقات ٹائیفائیڈ بخار کے بعد اس بیماری کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بیماری کے شروع کی حالت میں مچھلی کے تیل کی مالش اچھے نتائج دیتی ہے۔ مالش کے طریقوں میں عضلات کا گوندھنا (مالش کی قسم) مالش کے دوران یک دم دباؤ لگانا، پنجوں کی مالش، دائرہ کی صورت میں مالش، تالی اور ارتعاشی مالش بھی ملوث ہوتی ہیں کمر کی مالش بھی ضروری ہوتی ہے مریض کی مالش دن میں دو دفعہ کریں اور ہر دفعہ 30 منٹ مالش کی جاتی ہے ایک نقطہ پر متاثرہ حصہ کی ورزش کریں یہاں تک کہ مریض خود ورزش کرنے کے قابل ہو جائے ورزش کے بعد مریض Shavasana (بندی لفظ) کی حالت میں 10 تا 15 منٹ لیٹ جائے۔ مالش کے لیے مچھلی کا تیل استعمال کریں۔

(6) فالج

فالج اکثر، صدمہ، بیماری یا چوٹ لگنے کی صورت میں واقع ہوتا ہے، حرکی طاقت اور احساسات میں کمی، اہم علامات ہوتی ہیں جسم پر فالج عموداً سر سے پاؤں، یا صرف جسم کے کسی ایک حصہ پر واقع ہوتا ہے، دماغ کا حصہ (سائیڈ) جو متاثر ہوتا ہے وہ فالج والے حصہ کے مخالف سمت واقع ہوتا ہے، معمول کی مالش روزانہ کی جاسکتی ہیں۔ آیورویدک تیل ایک ڈاکٹر کے مشورہ سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ عضلات کی مالش، مالش کے دوران یک دم زور لگانا اور ساتھ گوندھنا (مالش کی قسم) اور مالش کے دوران زور سے لگائی جانی والی تھپکی جسم کے متاثرہ حصہ کے لیے خاص مددگار ثابت ہوتی ہے۔

مقامی طور پر فالج ایک ہاتھ، ایک ٹانگ، یا چہرہ کے ایک جانب یا جسم کے دوسرے حصوں کو متاثر کرسکتا ہے۔ ادویاتی تیل سے عام مالش فالجی اعضاء کو نمایاں تقویت دیتی ہے۔

سرخ بوتل میں تیار تیل سے مالش یا کوئی ایک تیل مثلاً مابانہ ریانا تیلا، پائینڈ انیلا، پرابھنجانا، وامیرد انا اور کشیر ابالا تیل سے مالش کی جاتی ہے۔ گوندھنا (مالش کی ایک قسم) مالش کرتے وقت یک دم زور لگانا، موڑنا (نچوڑنا) مارنا، رگڑ اور ارتعاش مالش کے دو یہ طریقے آزمائے جاسکتے ہیں ورزش متاثرہ جوڑوں کو زندگی دیتی ہے Pizhichill بھی علاج کے طور آزمائی جاسکتی ہیں۔

(6) کوڑھ، جذام

مریض دوسرے طریقہ علاج کے ساتھ مالش بھی جاری رکھ سکتا ہے۔ مالش کے لیے جذام والے حصے کو پہلے پگھلی ہوئی موم سے (100F° - 120F° یا 38c° تا 39c°) لیپ کریں۔ متاثرہ حصہ کے لیے نیم کا تیل استعمال کریں۔

(8) اعصابی تناؤ میں کمی

حسی اعصاب میں حرکت (اضطراری) یا دماغ کی مالش، جبکہ دماغ کی مالش سے حرکی اعصاب کو سکون ملتا ہے مرکزی اعصابی نظام دماغ، حرام مغز اور اعصاب پر مشتمل ہوتا ہے، حرام مغز کے پیچھے دو مہروں کے درمیان جسم میں تمام جوڑوں، عضلات اور جلد میں پھیلے ہوتے ہیں ریڑھ کے مکمل مہروں پر آہستہ آہستہ مالش کرتے وقت یک دم زور لگائیں۔ مالش کمر کے نچلے حصہ سے شروع کر کے گردن کی جڑ تک لائیں اس سے نمایاں فرق پڑے گا۔

مالش کی حرکت آہستہ آہستہ ہونی چاہیے اور متوازن طریقے سے بار بار دہرانا چاہیے۔ گھبراہٹ یا پریشانی میں ایک ہمدردی والا ہاتھ مریض کو سکون اور آرام دیتا ہے۔

مالش، مریض کے خالات کو آسانی سے متاثر کرنے کے قابل بنا سکتی ہے، مثلاً اعصابی بیماری اور ہسٹیریا یا مالش خواہش کے مطابق نتائج دیتی ہے اور مریض کی جسمانی حالت کو فوائد بھی دیتی ہے۔

(9) پاگل پن

اس بیماری میں دوسرے تجویز کردہ علاج کے ساتھ مالش کے مختلف طریقے استعمال کیے جاتے ہیں، سر گردن اور کمر کی مالش میں مندرجہ ذیل تیل استعمال کیے جاتے ہیں:-

Tekaraja, clandanadi, Amrutadi, Aliquot, Mamjishtadi, Bringamalakadi.

یا آسانی بوٹی سے تجویز کردہ تیل، دن میں دو دفعہ علاج کیا جاتا ہے ایک دفعہ صبح اور ایک رات سونے سے پہلے، گرمیوں میں گردن اور کمر کی ٹھنڈی مالش کریں اچھے نتائج ملتے ہیں طریقے مثلاً مالش کرتے وقت یک دم زور لگانا، مارنا، تالی بجانا اور ارتعاشی طریقہ 30 منٹ استعمال کیا جا سکتا ہے۔

(10) بلند فشار خون

پہلا اور اولین پرہیز مریض کو الکوحل اور سگریٹ نوشی سے باز آنا چاہیے ایک متوازن اور پرہیزی خوراک دوسرے طریقہ علاج کے ساتھ ضروری ہے سر کو اور پاؤں کو سیدھی اور آہستہ آہستہ مالش کریں اس طرح دل سے خون لانے والی شریانوں پر دباؤ کم

پڑتا ہے۔خون کی صفائی کی مدد کے لیے مریض کو معمول سے ہٹ کر زیادہ پانی پینا چاہیے۔ہموار مالش، ہموار تالی بجانا، (مالش کرنا) اور ہلکی ارتعاشی تکنیک 15 منٹ سے زائد استعمال نہیں کی جاتی ہیں۔

مالش کے بعد 15 منٹ شیوا سانا کا استعمال مریض کو شفا دیتا ہے۔

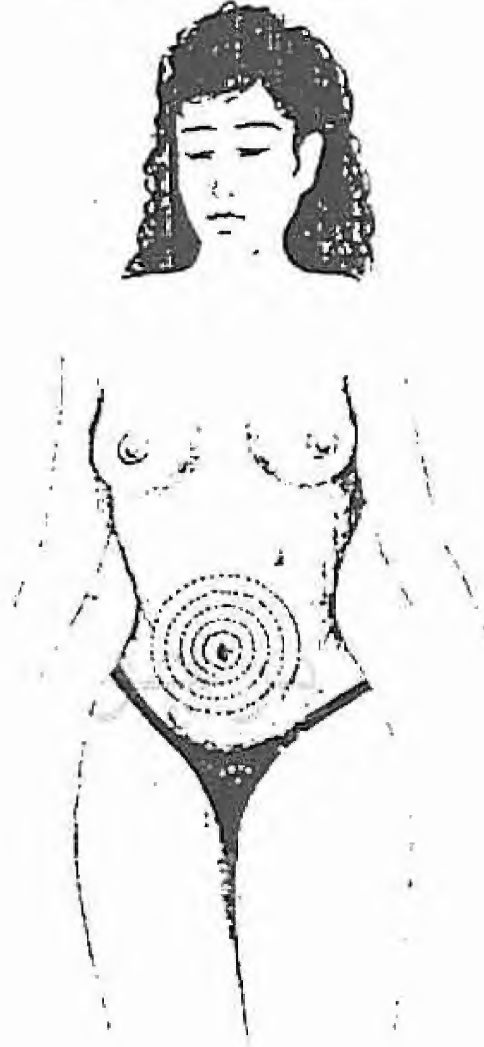
متواتر لمف خون کے دباؤ کو کم کرتے ہیں مریض کی مدد کے لیے مالش بلند فشار خون میں بھی مددگار ہوتی ہے یہ (مالش) دردوں اور دباؤ کو بھی ختم کرتی ہے اور فطری طور پر سانس لینے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

☆☆☆

ادارے کی طب یونانی پر بہترین کتب

طبی فاماکوپیا مرتب انڈین یونانی ریسرچ کونسل قیمت =/300	جیشنل فارمولری آف میڈیسن کا ترجمہ طبی فاماکوپیا۔۔نت نئی معلومات طب کی جو پہلے آپ سے بہت دور تھیں، اب آپ کی پہنچ میں۔۔مرکبات، مجربات کا حسین امتزاج۔۔دوائیں بھی اس میں آپ کو ملیں گی اور دوائیں بنانے کے طریقے آسان اور بہترین انداز میں موجود۔۔اس کتاب میں ہر دوا ساتھ اس کے مختلف نام بھی درج کئے گئے ہیں 
دواؤں کو محفوظ رکھنے کے طریقے حکیم مقصود علی قیمت =/150	شربت، معجون، خمیرے وغیرہ اور دواؤں کے سفوف زیادہ دیر تک محفوظ رکھنے کے لئے اس کتاب میں موجود طریقے استعمال میں لائیں۔دواؤں کی بہترین طور پر تیاری اور حفاظت سے متعلق معلومات پر مبنی ایک جامع کتاب۔
مجربات اشرفی ترتیب و اضافہ: حکیم مقصود علی نایاب فوٹو اسٹیٹ/ قیمت =/650	ایسے مجربات جیسے پرانے زمانے کی اشرفیاں یعنی ایسے مجربات جو ملٹا کریسل کریں۔یہ واقع اشرفی کا مول دیں گے لیکن یہ کام صرف ہماری اس کتاب میں درج ہے۔ہر نسخہ صرف 5 تا 6 دوائے اور مکمل ایک مرکبات تیار نسخہ اور جدید علاج یعنی قدیم حکیموں کے وہ نسخہ جات جن سے کروڑوں کمائے اور اللہ کی راہ میں صرف کیے۔
جنسی امراض (جنسی ورزیز) جدید اضافہ حکیم مقصود علی (باتصویر) قیمت =/225	مردانہ امراض کی باتصویر کتابوں کی جان اس سے پہلے آپ نے جنسی امراض کی 200 تصویروں والی کتاب پہلے بھی نہیں دیکھی۔ہم نے ہر بیماری کی اس کتاب میں تصویر لگائی ہے جس سے بیماری کی پہچان کی جا سکتی ہے۔جنسی بیماری میں مبتلا لوگ اب اپنی بیماریوں سے چھٹکارا پائیں۔اس کتاب نے کئی مریضوں کو صحت یاب کیا۔
تحقیقات جڑی بوٹی (حکیم محمد عبداللہ) قیمت =/270	علم بوٹی پر ایک محققانہ تصنیف اس کتاب میں جناب حکیم صاحب نے جڑی بوٹیوں پر ایک فاضلانہ تحقیق کی ہے۔کتاب میں مختلف جڑی بوٹیوں کے تقریباً دو ہزار مجربات بیان کئے ہیں۔

پیٹ کی بیماریاں



MASSAGE FOR CONSTIPATION

قبض: بہت سی بیماریاں انتڑیوں میں دریافت کی جا چکی ہیں قبض مایوس کن تکلیف اور تھکاوٹ کا نام ہے مریض کو جلاب کی ضرورت ہوتی ہے، انتڑیوں کو فعال کرنے کے لیے

قدرتی ذرائع استعمال کیے جاتے ہیں، مالش بھی بہت مؤثر ثابت ہوتی ہے۔ جب پیٹ کا علاج کریں تو مثانہ خالی ہونا چاہیے اس بات کا یقین کرلیں کہ مریض کو کوئی سوزشی تکلیف یا السر نہ ہو۔ دوران حمل پیٹ کی مالش نہیں کی جانی چاہیے۔ (شکل 22)

پیٹ کی مالش کے دوران مریض سے کہیں کہ وہ گھٹنے اٹھائے اچھے نتائج کے لیے پیٹ پر مالش کے دوران یک دم زور

لگائیں اور آہستہ آہستہ گوندھیں (مالش کی قسم) خاص کر جب افاقہ ہو۔ پیٹ کے عضلات کو مکمل سکون و آرام ضروری ہوتا ہے، مریض سے کہیں کہ وہ مالش کے دائیں جانب بیٹھ جائے تاکہ مالشی مریض کے پیٹ کے مکمل حصہ میں گھڑی کی سوئی کی مانند مالش کر سکے کم وزن سے گوندھنا (مالش) شروع کر دیں اور آہستہ آہستہ مالش سخت اور گہری کرتے جائیں یہی عمل نیچے کی جانب دباؤ جو چھوٹے دائرہ کی صورت میں ہو دہرائیں ایک مخصوص حصہ کا علاج دوسرے کے بعد کریں تاکہ جلد کے نیچے بافتیں ضرب محسوس نہ کریں گہری مالش اوپر کے عمل کے بعد کرنی چاہیے۔

رگڑ پیٹ کے تمام اندرونی حصوں پر لگائی جانی چاہیے (رگڑ (مالش) درمیان سے شروع کرنی چاہیے اور چھوٹی آنت تک مالش کی جانی چاہیے۔ پیٹ کے تمام حصہ پر گہری، مالش (گوندھنا) کریں بعض اوقات نرم مالش سے مطلوبہ اثرات حاصل ہو جائیں گے۔

انگلیوں کے پوروں سے مالش (مارنا) کھچاؤ میں یقینی فائدہ کے لیے مددگار ثابت ہوتی۔

(2) موٹاپا: میٹھے اور چکنائی سے پاک خوراک، یوگا کی ورزش، اور مناسب ورزش موٹاپے کے شکار مریضوں کے لیے ضروری ہوتی ہے ٹھنڈی مالش یا کسی کے اپنے پیشاب سے مالش اچھے نتائج دیتی ہے۔ گوندھنا، نچوڑنا، شگاف دیگر رطوبت نکالنا اور تالی کی مانند مالش یہ طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔

(3) کمزور دبلا پتلا: ایک متوازن خوراک، یوگا سانا، ورزش اور ذہین تناؤ اور پریشانی سے آزاد زندگی کم وزن والے مریضوں کے لیے ضروری ہوتی ہے، تیل کی مالش تب بہت موثر ہوگی، گوندھنا، نچوڑنا، مارنا، تالی بجانا اور ارتعاش یہ سب مالش کے طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔

(4) بے خوابی: (نیند کی کمی) بے خوابی معدہ کی وجہ سے ہوتی ہے۔ جب کسی کو نیند بہت کم آئے، اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں، نیند نہ آنے کی ایک اور وجہ ذہنی دباؤ ہے ایک متوازن غذا کے ساتھ ورزش دونوں فرد اور نیند کے لیے ضروری ہے ورزش کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ دن میں دو دفعہ ایک ایک میل سیر کی جائے۔ روحانی خطبے سننا یا مثبت خلقی اظہار کسی فرد کے لیے اچھی اور گہری نیند کے لیے مددگار ثابت ہوتا ہے۔ نرم اور ہموار موسیقی بھی نیند لانے میں مدد دیتی ہے۔ سونے سے پہلے تمام جسم کی مالش تجویز کی جاتی ہے سر اور کمر کی مالش کے لیے خاص احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے نیند کے لیے ٹھنڈی مالش بہت ضروری ہوتی ہے ہموار حرکات مثلاً شگاف و دیگر رطوبت نکالنا، تالی بجانا، اور نرم ارتعاشی طریقے استعمال کریں پاؤں کے تلوؤں کے لیے گرم مالش بہت اہم ہوتی ہے مریض اپنی ٹانگیں (تلوؤں سے لے کر گھٹنوں تک) گرم (120°F) پانی میں 10 تا 15 منٹ بھگو سکتا ہے اس بات کا خیال رہے کہ پانی کا درجہ حرارت برقرار رہے۔ تجویز کردہ وقت کے بعد ٹانگ پونچھ کر خشک کر لیں اور پاؤں کے تلوؤں کی مالش Vimar lana Binda Taila یا Taila, Prabhanjana, Ksheerabala کی سے بھی کریں۔

(5) بواسیر اور پراسٹیٹ مریض جو کہ بواسیر یا پراسٹیٹ کی تکلیف میں مبتلا ہوں ان کے علاج کے لیے مریضوں کو چاہیے کہ وہ

اپنی انگلیوں کے پوروں میں تیل ڈال کر مقعد کے اندر گھسیٹ دے اور 5 تا 6 منٹ گھومائے۔

عام چوٹیں: (سوزش)

ہڈی کے ٹوٹنے کا طبعی علاج ایک سرجن سے کروایا جاسکتا ہے مالش بعد میں کی جاسکتی ہے۔ زخمی یا چوٹ والے اعضاء کی مالش، چوٹ والے حصہ کے اوپر اور نیچے حصے پر خاص توجہ رکھ کر کی جاتی ہے۔ بعض میں گہری مالش، جس کے ساتھ عضلات کو گوندھا اور دبایا جاتا ہے۔ جیسا کہ گوندھنا، عضلات کو دوبارہ معمول کی حالت میں واپس لانے کے لیے یقیناً مددگار رہوگی۔ مالش کرتے وقت یکدم زور لگانا جس کے ساتھ محتاط مالش درد کو کم کرنے اور سوزش کو کم کرنے میں آسانی پیدا کرتی ہے۔

(2) فریکچر: کپڑے کا ایک لمبا ٹکڑا جو کہ Gandha Tail یا Dhanwantara Taila میں ڈوبا ہوا ہو متاثرہ حصہ کے گرد لپیٹ دیں، تب بہت زیادہ روئی (کاٹن) فریکچر کو ڈھانپنے کے لیے اس کے اوپر پھیلا دیں فریکچر کو دو بانس کی باریک لکڑی نے استقامت دی ہوتی ہے، پٹی مضبوطی سے باندھ دیں اس بات کا خیال رہے کہ بانس کی لکڑی جلد کو مت چھوئے اور متاثرہ حصہ کو بہت ہلائیں جب تک فریکچر ٹھیک نہ ہو جائے، ہر تیسرے دن 15 منٹ کی مالش Dhanwantra Taila سے کریں مالش کرنے کے بعد فریکچر کے اوپر پٹی دوبارہ باندھ دیں جب تک پٹی باندھی رہے گی مالش 15 یا 21 دن جاری رکھیں۔ ہموار مالش دن میں صبح اور شام، دو دفعہ کی جاسکتی ہے ایک ہفتہ کے بعد، عضلات کو دبانا اور گوندھنا (مالش) اور ہموار ارتعاش، سادہ ورزش کے ساتھ استعمال کرائی جاسکتی ہے۔

(2) مرکب فریکچر: ٹوٹی ہڈیوں کو سیدھا کرنے کے بعد اوپر بیان کردہ طریقے کے مطابق متاثرہ حصہ کی پٹی کریں اگر زخم ہوں تو پٹی کو زخموں کو ٹھیک ہونے تک ہٹانا نہیں چاہیے۔ Varana Ropana Taila عام طور پر زخموں کو ٹھیک کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ 15 یا 21 دن بعد Dhanwantara Taila سے علاج ہر چوتھے دن کرنا چاہیے اس کے بعد دو تا تین ہفتے تک Dhanwantara Taila کے لیے نصیحت کی جاتی ہے۔ متاثرہ حصہ کی سادہ ورزش بھی کی جاسکتی ہے۔

آیورویدک نباتات اور مرکب خوراک

نسل انسانی پر ترائی ڈوشس کیا اثرات مرتب کرتی ہے ہر ایک کو اپنی روزانہ کی خوراک پر ڈوشس کے اثرات کے بارے میں جاننا چاہیے۔ خوراک کو ڈوشس کے مطابق تقسیم کیا جاچکا ہے یہ ڈوشس فطرت، شخصیت، ذہین میں پائے جاتے ہیں اور ایک فرد کی طبعی شکل کو تشکیل دیتے ہیں۔

آیورویدا میں، یوگا، نباتات کے صحیح استعمال اور اس کے مرکب استعمال کے لیے حوالہ ملتا ہے، یوگا کی نباتاتی اشیاء کا استعمال نباتات کی پوٹینسی کا یکساں استعمال اس کا نتیجہ ہوتا ہے، شفا ہمیشہ متحدہ عمل کا نتیجہ ہوتی ہے، انسان اپنے اندر تمام عناصر، معدنیات، نباتات (سبزیوں میں پائے جانے والے عناصر) اور جانوروں جیسی خصوصیات رکھتا ہے پودوں کے اندر انسان کی مخفی

خصوصیات ہوتی ہے اوراس کے الٹ، انسان کے اندر، پودے کی توانائی کی شکل، موجودہوتی ہے۔

مثال کے طور پر ہمارااعصابی نظام ایک درخت کی مانند ہے اس پودے کی خوشبوانسان ہے عالم نباتات زندگی کے اظہار میں احساسات کووجود میں لاتی ہے پودوں میں شعوراتحاد کی ابتدائی سطح ہے اس لیے یہ سطح زیادہ ذہنی اورخیال اسرانی ہوتی ہے۔

زمین ستاروں سے متعلق اور کائناتی طاقتوں کواپنے اندر جذب کرتی اور باہر نکالتی رہتی ہیں یہ طاقتیں مادی طور پر ہموار نہیں ہوتی ہیں لیکن پراسرارعلم یا فطرت میں روحانیت پر مشتمل ہوتی ہیں، پودے زندگی میں جذبات کومنتقل کرتے ہیں اور کائناتی توانائیاں پودوں کی نشوونما کو جاری کرتی ہیں اور برقرار رکھتی ہیں اور ہمارے اجسام کو پرورش اور توانائی دیتی ہے۔

فطرت Prakritis تین بنیادی خصوصیات (gunas) پر مشتمل ہے۔

(i)Satwa (ii)Rajas (iii)Tamas

روشنی کے اصول، ادراک، ذہانیت، اور مطابقت (چیزوں میں) یا یکسانیت Satwa کی خصوصیات ہیں۔توانائی کے اصول، مصروفیت، جذبہ اور سرکشی (غصہ) Rajas کی خصوصیات ہیں۔ Tamas کی خصوصیات جمود، اندھیرا، کند ذہن، اور مزاحمت ہیں۔

آیورویدک نباتات

آیورویدانباتا کوتین gunas (خصوصیات) میں تقسیم کرتی ہے ان تینوں کی خصوصیات میں یقینی نفسیاتی ردعمل کو پیدا کرتا ہے۔ Satwik نباتات ذہین کی نشوونما کو بڑھاتی ہے اور ذہین کی شگفتگی کو بڑھاتی ہے۔ Rajasik نباتات وہ توانائی رکھتی ہے جو آگ سے حاصل ہوتی ہے۔ Tamasik نباتات جمود پر مشتمل ہیں جو زمین سے حاصل ہوتی ہیں۔

یہ تین خصوصیات (gunas) عالم نباتات پر ایک جیسے اثرات رکھتی ہیں جو تین ڈوشس پر اثر انداز ہوتی ہیں، درختوں کی جڑیں زمین اور پانی سے مماثل ہوتے ہیں۔ یعنی مطابقت رکھتے ہیں اس طرح کافا کہلاتے ہیں پھول آگ سے مطابقت رکھتے ہیں اس طرح پاتا کہلاتے ہیں پتے اور پھل ایتھر سے مطابقت رکھتے ہیں اس طرح Vata کہلاتے ہیں۔

نفسیاتی عناصر بیماریوں اور نقصان دہ اثرات کو قابو پانے کی طاقت رکھتے ہیں۔ آیورویدا ایک سائنس ہے جو ہمیں نباتات کواستعمال کرنے کی اجازت دیتی ہے اور ذہنی اور جذباتی مسائل کودفعیہ کرنے میں ہماری مدد کرتی ہے۔ آیورویدا میں، جسم کی ساخت کے مطابق مریض کا علاج کیا جاتا ہے جن کونمایاں طور پر ڈوشس قابو رکھتے ہیں مثال کے طور پر خشک اور گرمی پیدا کرنے والی نباتات کافا میں استعمال کی جاتی ہے جو کہ گیلا اور ٹھنڈا ہوتا ہے گرمی پیدا کرنے والی اور گیلی نباتات واتا میں ہوتی ہیں جو کہ ٹھنڈا اور خشک ہوتا ہے۔ ٹھنڈی اور خشک نباتات پاتا میں پائی جاتی ہیں جو کہ گرم اور تر ہوتا ہے ایک فرد کی جسمانی ساخت بیماری کو غیر محفوظ بناتی ہے۔ مثلاً کافا کے لوگوں میں یہ خصوصیات ہوتی ہیں کہ بیماری کی طرف جلد مائل ہو جاتے ہیں جیسے کہ ٹھنڈا اور

اجتماع دمہ، بیماری کی حالتیں، مختلف فطرت کی حامل ہوتی ہیں، بہ نسبت ان افراد کے جن کا علاج آسانی سے ہوتا ہے ان ایک جیسی فطرت کے لوگوں کا علاج کرنا مشکل ہوتا ہے۔ اس طرح انسان کی فطرت بیماریوں کے خلاف فطرت کو مضبوط بناتی ہے۔

نباتاتی ادویات جو ایک فرد میں کافا (Kapha) کو کم کرتی ہے وہ نمایاں طور پر کڑواہٹ والی، سکڑنے والی، بد بودار، ذائقہ میں ہوگی Pitta کا تیز بو والی نباتات سے علاج مثلاً ادرک اور ترش ٹانک سے کیا جاتا ہے۔ Vata کو دور کرنے کے لیے بد بودار نباتات کا استعمال ہوتا ہے۔ آیورویدک علاج Vata میں موجود چنائی نمک کو کم کرتا ہے۔

انسانی جسم پر ہر ایک کے کیا اثرات ہوں گے؟

میٹھا: میٹھی خوراک جسم کے تمام ٹشوز کی نشوونما کو بڑھاتی ہے لمبائی میں اضافہ کرتی ہے اور جسم کے پانچ حسی اعضاء کے افعال کو ہموار بناتی ہے اور جسم کو طاقت دیتی ہے یہ Pitta کو گھٹائی (کم کرنا) ہے اور زہر پر اثر انداز ہوتی ہے۔ میٹھی خوراک پیاس کو کم کرتی ہے جلن کے احساس کو بھی کم کرتی ہے یہ جلد اور بالوں کی صحت مند نشوونما میں اضافہ کرتی ہے یہ آواز کے لیے توانائی کو بڑھانے میں بہترین ثابت ہوتی ہے اور نشوونما اور قوت بخش ثابت ہوتی ہیں میٹھی خوراک مضبوطی پیدا کرتی ہے اور کمزوری کو دور کرتی ہے یہ ناک، گلا ہونٹ اور زبان کو تر و تازہ رکھتی ہے یہ گیلی، ٹھنڈی مضبوط اور بھاری ہوتی ہے لیکن میٹھی اشیاء کے زیادہ کھانے سے برے اثرات بھی ہوتے ہیں، موٹاپا، سستی، نیند کی زیادتی، اپنے آپ کو بھاری محسوس کرنا، بھوک کی کمی، سانس لینے میں دقت، کھانسی، پیشاب کی رکاوٹ، بخار، ٹھنڈ، گلھڑ، اور لمف غدود کی سوزش، ٹانگ اور گردن کے غدود کی سوزش مثانہ اور خون کی نالیوں میں شوگر کی زیادتی Kapha کے متعلقہ بیماریوں کو بڑھاتی ہے۔ چینی کے استعمال کو کم کردیں۔

ترش (کھٹا): ترش اشیاء خوراک میں ذائقہ بناتی ہیں، معدہ کی گرمی کو دور کرتی ہیں، ذہن کو تر و تازہ، دل اور حسی اعضاء کو مضبوط بناتی ہیں، طاقت کو بڑھاتی ہیں، انتڑیوں سے گیس کا اخراج کرتی ہیں اور تھوک کو بڑھاتی ہیں جو کہ خوراک کو نگلنے اور ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے ترش اشیاء گرم اور تر ہوتی ہیں اور بھاری ہوتی ہیں ترش اشیاء کی زیادتی دانتوں کو حساس بناتی ہیں اور پیاس بڑھاتی ہیں اور آنکھوں کی پلکوں کو جھپکنے میں آسانی پیدا کرتی ہیں ترش اشیاء کا فا کو پتلا بناتی ہیں اور پا ئتا میں شدت پیدا کرتی ہیں۔ اپنی گرمی پیدا کرنے کی خصوصیت کی وجہ سے، ترش اشیاء زخموں کو پیدا کرتی ہیں اور پیپ بننا (کیلنڈولا) زخم، جھلسنا، ہڈیوں کا ٹوٹنا اور دوسری چوٹیں بھی ترش اشیاء سے اضافہ کا باعث بنتی ہیں (سمفائٹم، کلکیریا فاس، کلکیریا کارب، روٹا، آرنیکا، کینتھرس) یہ گلا چھاتی اور دل میں جلن کا احساس پیدا کرتی ہیں (نکس وامیکا) ترش اشیاء میٹھی اشیاء کی نسبت سخت ہوتی ہیں۔ سٹرابری، لیموں، لائم، رس بھری ترش ہوتے ہیں۔

نمکین: نمکین اشیاء نظام ہضم کو ٹھیک رکھتی ہیں اور معدہ کی گرمی اور دور کرتی ہیں یہ تیز، خراش پیدا کرنے والا، سیال ہے جو کہ ایک مسکن اور قبض کشا کے طور پر کام کرتا ہے، نمکین اشیاء واتا کو کم یا ہلکا کرتی ہیں، سختی کو دور کرتی ہیں، عضلات میں کھچاؤ کا سبب بنتی ہیں، اور نرمی پیدا کرتی ہیں یہ تھوک، سیال کافا کو پیدا کرتی ہیں اور خون کی نالیوں کو صاف کرتی ہیں نمکین اشیاء مناسب حد تک بھاری ہوتی

ہیں اور گرمی پیدا کرتی ہیں، نمکین اشیاء کی زیادتی پائکا میں شدت کا سبب بنتی ہیں، دوران خون میں رکاوٹ کا باعث بنتی ہیں، پیاس کو بڑھاتی ہیں، غشی، گلے اور پیٹ میں جلن کے احساس کو بڑھاتی ہیں، یہ جلدی انفیکشن میں بھی شدت پیدا کرتی ہیں، زہر، رگوں کا پٹھاؤں اور رسولیوں، کا سبب بنتی ہیں ایسی اشیاء سے دانت گر جاتے ہیں اور قوت باہ میں کمی پیدا کرتی ہیں نمکین اشیاء، تیزابیت، گنٹھیا اور دوسری پائکا بیماریاں پیدا کرتی ہیں۔

تیز، خوشبودار: تیز اور خوشبودار اشیاء منہ کو صاف کرتی ہیں معدہ کی گرمی کو دور کرتی ہیں خوراک کو صاف کرتی ہیں ناک کی رطوبت کو بڑھاتی ہیں آنسوؤں کا سبب بنتی ہیں اور حسی اعضاء میں شستگی پیدا کرتی ہیں۔ یہ انتڑیوں کی بیماریاں، موٹاپا اور پیٹ کی سوزش کو ٹھیک کرتی ہیں جسم سے پانی کی زائد مقدار کو ختم کرتی ہیں۔ یہ چکنے، میٹھے اور چپچپا ضائع شدہ مادوں کو خارک کرتی ہیں یہ جراثیم کو ختم کرتی ہیں عضلاتی ٹشوز کو درست کرتی ہیں خون کے لوتھڑے (منجمد خون) کو ختم کرنے میں مدد دیتی ہیں خون کی گردش کو معمول کے مطابق لانے میں آسانی پیدا کرتی ہیں اور کافا کو کم کرتی ہیں تیز خوشبودار خوراک کی زیادتی مردانہ قوت میں کمی لاتی ہیں۔ اس کی طاقت کی وجہ سے یہ تھکاوٹ، کمزوری، سوکھاپن، دم کشی، غنودگی، اور ہذیانی کیفیت کا سبب بنتی ہیں یہ اشیاء (خوشبودار) گلے اور جسم میں بھی جلن پیدا کرتی ہیں یہ قوت کو کم کرتی ہیں اور پیاس کو بڑھاتی ہیں خوشبودار خوراک ہلکی، مضبوط، خشک ہوتی ہے اور گرمی پیدا کرتی ہیں مسالہ دار، اور خوشبودار نباتات اس زمرہ میں آتی ہیں نباتات یعنی جڑی بوٹیاں ہینگ، سونٹھ، تکسی، حب الفار، کالی مرچ، کافور، تیز پت، الائچی خرد، سہانجنا، سرسوں، سفید زیرہ، گوند لہسن، دارچینی، لونگ، دھنیا، پیاز، پودینہ، تیج بل، اور اکلیل کوہی ہیں۔

تلخ کڑوا: کڑوی خوراک سمی اثرات کو کم کرتی ہے، جلد اور عضلات میں سختی پیدا کرتی ہے، معدہ کی گرمی کو دور کرتی ہے۔ یہ دودھ کو صاف کرتی ہے، چربیلی گلٹیوں کو پگھلاتی ہے اور چربی سے سمی اجزاء کو ختم کرتی ہے، پسینہ، پیشاب، اخراجات، پائکا اور کافا سے بھی سمی اثرات کو دور کرتی ہے، یہ مضبوط خشک، ٹھنڈی اور ہلکی ہوتی ہے کڑوی خوراک کی زیادتی جسم میں ٹشوز اور عناصر کو ضائع کرنے کا سبب بنتی ہے یہ جلد میں کھردرا پن پیدا کرتی ہیں، طاقت کو کم کرتی ہیں اور سوکھاپن، تھکاوٹ، ہذیان، غنودگی، منہ کی خشکی، اور واتا کی دوسری بیماریوں کو پیدا کرتی ہیں اس قسم میں جڑی بوٹیاں یہ ہیں حب الفار، بادآورد، نیلی سوسن، نگل ساگ، سنکونا کی چھال، ریوچینی، لونگ زرد ریواس اور حزنبل۔

مضیق (سکیڑنے والی): یہ مسکن دوا کے طور پر کام کرتی ہیں، پاخانے روکتی ہیں اور جوڑوں کی دردوں اور کھلے زخموں کو ٹھیک کرتی ہیں یہ ایک خشک، مضبوط اور کھچاوٹ والے عوامل کے طور پر کام کرتی ہیں مضیق خوراک کافا اور پائکا کو کم کرتی ہیں اور خون کو جمنے میں مدد دیتی ہیں خاص کر کھلے زخموں میں یہ جسم کے سیال کو جذب کرنے میں ترغیب دیتی ہیں مضیق خوراک زیادہ کھانے سے منہ میں خشکی پیدا ہوتی ہیں دل کے قریب سینہ میں درد پیدا کرتی ہیں قبض کا سبب بنتی ہے اور آواز میں کمزوری (کمی) لاتی ہیں خون کی گردش میں رکاوٹ لاتی ہے اور جلد کی رنگت کو سیاہ کرتی ہے یہ قوت حیات کو کمزور کرتی ہے قبل از وقت تبدیلی کی وجہ بنتی ہے اور گیس اور پیشاب کو روکتی ہیں مضیق خوراک سوکھاپن کی وجہ بھی بنتی ہیں پیاس بڑھاتی ہیں عضلات کی سختی کا سبب، بنتی ہیں مضیق خوراک کی

زیادتی واتا کی بیماریاں مثلاً، فالج، تشنج اور اینٹھن کا سبب بنتی ہیں اس قسم کی جڑی بوٹیاں درجہ ذیل ہیں۔

کنول سفید بھنگ، اسپغول، انار، رس بھری، ساق عنب الدب، سفید سوس اور بلوط کی چھال۔

ذائقہ کا ملاپ: (مجموعہ) خاص خوراک اور جڑی بوٹیوں کا ملاپ انسانی جسم پر کئی قسم کے اثرات مرتب کرت ہے، میٹھی اور مضبق جڑی بوٹیاں کافا کے لیے ٹھیک ہوتی ہیں اس میں حب الفار اور دار چینی شامل ہیں ترش اور مضبق جڑی بوٹیاں golden Seal اور یوا ارسی شامل ہیں اور یہ پاکا کے لیے بہتری ہوتی ہیں خوراک جو ہم کھاتے ہیں وہ غذائیت کا بھاری جز ہوتا ہے اور جبکہ جڑی بوٹیاں لطیف غذائیت پر مشتمل ہوتی ہیں اور جسم میں گہرے ٹشوز اور اعضاء کو متحرک کرتی ہیں۔

ذائقہ اور جذبات: جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے کہ جینس اور ڈوشاس کی Prikritti انسانیت کہ ایک فرد میں اجزاء کو معلوم کرنے کے لیے ایک اہم کردار ادا کرتی ہے، یہاں مختلف ذائقہ اور جذبات کی قسمیں ہیں جو ان سے متعلق ہیں۔

(1) تلخ (کڑوا): صدمہ، مضبق، خوف دونوں واتا میں شدت پیدا کرتے ہیں۔

(2) کٹھا: حسد، خوشبودار، غصہ، دونوں پاکا میں شدت پیدا کرتے ہیں۔

(3) میٹھا: خواہش، نمکین، حرص، دونوں کافا میں شدت پیدا کرتے ہیں۔

مرکب خوراک: خاص مرکب خوراک کی خصوصیات Doshas اور gunas کو بھی متاثر کرتی ہیں جو کہ بیماری اور تکالیف کو پیدا کرتی ہیں اچھی صحت برقرار رکھنے کے لیے ایسی خوراک سے پرہیز کرنا چاہیے۔

(1) خام اور پکی ہوئی خوراک، کھانے کے وقت اکٹھی نہیں لینی چاہیے جب تک کہ ان میں کسی ایک کی مقدار دوسری کی نسبت انتہائی کم نہ ہو، مثلاً بہت تھوڑی خام چٹنی یا خام اجزاء سے بنائی پیسٹ (لئی) تھوڑی مقدار میں لینا درست ہے۔

(2) دودھ اور مچھلی اکٹھی نہیں کھائی جانی چاہیے۔

(3) شہد اور گھی برابر مقدار میں نہیں ملانا چاہیے۔

(4) کسی بھی قسم کی خوراک زیادہ کھانا منع ہے، الکوحل، دہی اور شہد گرمی پیدا کرنے والی خوراکیں ہیں اس لیے دوسری گرمی پیدا کرنے والی اشیاء اس کے ساتھ نہیں ملانی چاہیے۔

(5) ایک تریاق کو مہیا کرنے کے لیے خوراک کو ملانے کے قوانین (اصول) میں تبدیلی لائی جا سکتی ہے، مثال کے طور پر دودھ اور گاجر کا استعمال، اکٹھا استعمال منع ہے کیونکہ دودھ ٹھنڈا اور گاجر گرم ہوتی ہے، لیکن جب ان دونوں کو صحیح تناسب سے استعمال کیا جاتا ہے تو وہ ایک تریاق پیدا کرتی ہیں جو خوراک کو ہضم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ (سلفر نکس)

Chraka نے کہا کہ خوراک جو کہ نسل انسانی کو زندگی دیتی ہے اگر اس کو غیر تناسب سے لیا جائے تو وہ زندگی کو تباہ کر دیتی ہیں لیکن اگر مناسب تناسب سے لیا جائے تو اس کا ملاپ ایک اکسیر کا درجہ رکھتا ہے، میں نے کچھ قوانین بیان کیے ہیں جو کہ آپ کو متوازن زندگی بسر کرنے میں مدد فراہم کریں گے۔

اصول: (1) ہاضمہ کو درست رکھنے کے لیے اچھی پکی ہوئی غذا کھانی چاہیے۔

(2) نرم غذا کھائیں جو کہ معدہ اصلاح کرتی ہیں اور جسم کی نشو و نما کرتی ہیں۔

(3) مناسب طریقے سے اچھی طرح ملی ہوئی غذا کھائیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ دو کھانوں کے درمیان مناسب وقفہ ہونا چاہیے یہ کھانے کو ہضم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

(4) کھانا پسندیدہ اور خاموش جگہ پر کھانا چاہیے تا کہ آپ کا ذہن ڈسٹرب نہ ہو اور نہ ذہنی دباؤ ہو۔

(5) اپنی خوراک کو آہستہ آہستہ چبا کر کھائیں تا کہ خوراک کی نالی سے گذرتے ہوئے خوراک متوازن رہے۔

(6) پوری توجہ سے کھانا کھائیں اور اس بات پر پورا دھیان رہے کہ آپ کیا کھا رہے ہیں خاص کر اپنے کھانے کے دوران خاموش رہیں تا کہ آپ کی پوری توجہ حاصل کر سکے۔ اور اس خوراک سے اجتناب کریں جو نقصان کا باعث بنیں۔

(7) اگر آپ بھوکے نہ ہوں تو کھانا مت کھائیں۔

(8) اگر ممکن ہو تو کھانے کے دوران اپنا چہرہ مشرق کی جانب کر لیں۔

(9) اپنا کھانا شروع کرنے سے پہلے شکرانے کے دو نفل پڑھیں۔

(10) ہاضمہ کے عمل کو بہتر کرنے کے لیے کھانے کے بعد 100 قدم چلیں، ورزش، جنسی خواہشات، پڑھائی، یا نیند کھانے کے ایک گھنٹہ بعد تک پرہیز کریں لیکن اگر ضروری ہو تو آپ اپنی بائیں جانب آرام کر سکتے ہیں۔ اس طرح دائیں نتھنا کہ عمل کو تقویت ملتی ہے اور اس کے بدلے غذا اچھی طرح ہضم ہو جاتی ہے۔

(11) جو غذا آپ کو دی گئی ہو اسے ضائع مت کریں اتنی غذائی مقدار لیں جو آپ کھا سکیں تا کہ خوراک ضائع نہ ہو۔

(12) سورج ڈوبنے کے بعد کھانا مت کھائیں جو کہ کافا پیدا کرتا ہے مثال کے طور پر دہی اور تل۔

(13) رات سونے سے دو گھنٹے پہلے کوئی چیز مت کھائیں۔

جدید سائنس بھی مرکب خوراک بھی تجویز کرتی ہے اور یہ درج ذیل ہے۔

(1) ترش پھل اور نشاستہ کھانے میں علیحدہ علیحدہ کھائیں۔

(2) علیحدہ کھانوں میں پروٹین اور کاربوہائیڈریٹ والی غذا کھائیں۔

(3) ایک کھانے میں پوری دل جمی کے ساتھ پروٹین والی گاڑھی غذا کھائیں۔

(4) علیحدہ کھانوں میں پروٹین والی غذا اور ترش پھل کھائیں۔

(5) علیحدہ کھانوں میں چکنائی اور پروٹین والی غذا کھائیں۔

(6) علیحدہ کھانوں میں نشاستہ اور میٹھی غذا (اشیاء) کھائیں۔

(7) اکیلے خربوزے کھائیں۔

(8) اکیلا دودھ پئیں۔

(9) ترش پھل، چکنائی، میٹھی، نشاستہ والی غذا اکٹھی کھائی جاسکتی ہیں۔

(10) نشاستہ، چکنائی اور کاربوہائیڈریٹس ایک کھانے میں لی جاسکتے ہیں۔

(12) پروٹین اور کاربوہائیڈریٹس والی خوراک اکٹھی کھائی جاسکتی ہے۔ میں نے جسمانی حالت اور Doshas کے مطابق نقشہ بنایا ہے تاکہ آپ کو اپنی شخصیت کی قسم اور ڈوشا کی نمایاں خصوصیت کو پانے میں (تلاش) کرنے میں آسانی ہو۔

نمبر		VATTA	PITTA	KAPHA
1	جسم	دبلا پتلا	مناسب	بڑا
2	وزن	کم	درمیانہ	بھاری، زیادہ
3	جلد	خشک، کھردری، ٹھنڈی، بھوری، اور گہری۔	نرم، چکنی، گرم، اور زرد	موٹی، چکنی، ٹھنڈی، زرد اور خوبصورت
4	بال	کالے اور خشک	نرم، چکنے، زرد، تھوڑے سے سفید۔	موٹے، چکنے، گھنے اور ہلکے
5	دانت	باہر کو نکلیں درمیان میں خلا ہو	درمیانے، نرم اور مسوڑھوں سے خون، مسوڑھے کمزور	مضبوط، سفید اور خوبصورت
6	آنکھیں	چھوٹی، خشک، چست براؤن، یا کالی	تیز، خاکستری یا زرد	بڑی خوبصورت، نیلی آنکھوں کی پلکیں گہری ہوں
7	بھوک	بدلتی رہے، کم	اچھی اور زیادہ	تھوڑی، متوازن
8	بیماری کی جانب میلان	اعصابی بیماری کسی بھی قسم کی دردیں	گرمی کی وجہ سے بیماریاں سوزش	پانی کی رکاوٹ کافا کی بیماریاں
9	پیاس	بدلتی رہے	شدید	کم
10	انتڑیوں کی حرکت	خشک، سخت قبض	نرم، چکنی ڈھیلی	گہری، چکنی بھاری اور آہستہ
11	جسمانی فعل	بہت چست	اعتدال پسند، مناسب	سست
12	ذہن	بے چین، چست، مشتاق	جھگڑالو، ذہین	سکون پسند، سست، ماننے والا

13	جذبات	خوف زدہ، غیر محفوظ، فکر مند	جھگڑالو	لالچی
14	اعتماد، ایمان	ڈگمگائے، بدلے	مضبوط، ثابت قدم	متوازن، وفادار، مخلص
15	یاداشت	ابتدائی، اچھی، بعد کمزور	تیز	کمزور لیکن لمبے عرصہ کیلئے
16	خواب آئیں	اُڑنے کے کودنے کے	غصہ والا، جذباتی، تیرنا	پانی والا، سمندر
17	نیند	بہت کم، بے خوابی	کم لیکن گہری	بھاری، لمبی، زیادہ
18	تقریر آواز	تیز لگاتار	تیز، صاف، وقفہ وقفہ سے	آہستہ، اکتادینے والی سریلی
19	خرچ کرنے کا رجحان	جلد جلد خرچ کرے	مناسب انداز اور باقاعدہ خرچ کرے	تھوڑا تھوڑا خرچ کرے، بچائے
20	نبض کی رفتار	کمزور دھاگے کی مانند سانپ کی مانند حرکت کرے	مناسب، مینڈک، کی طرح اچھلے	صاف، آہستہ ہنس راج کی مانند حرکت

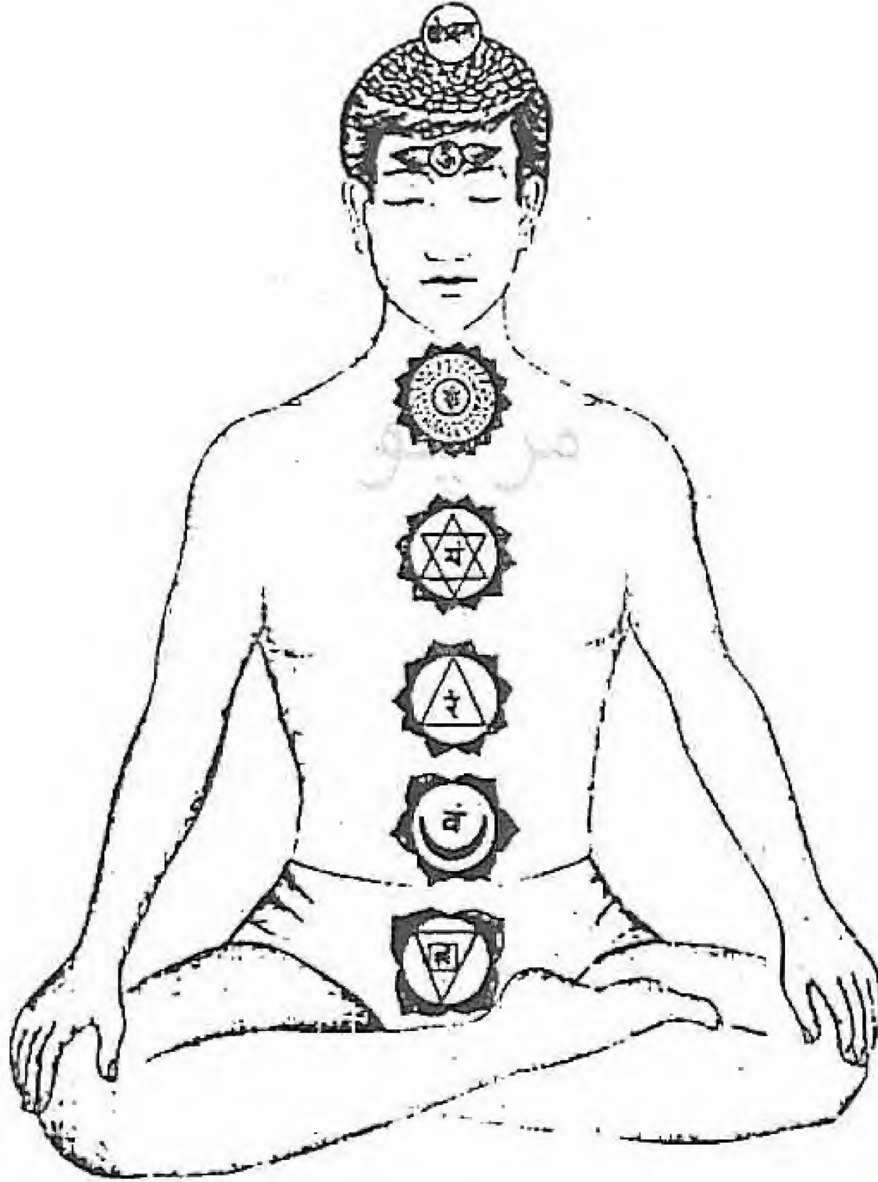
ایک مریض کے علاج کے وقت آیورویدک فزیشن کو اوپر بیان کردہ نقاط کا مطالعہ کرنا چاہیے اور مشاہدہ کرنا چاہیے اور فیصلہ کرے کہ کون سی دوا دینی چاہیے۔

☆☆☆

روحانی توانائی مالش

روحانی توانائی مالش کا طریقہ سمجھنے سے پہلے آپ کو روحانی توانائی کو اور زیادہ جاننے کی ضرورت ہے اگر چہ روحانی توانائی ایک وسیع باب ہے یہاں اس کا مختصراً بیان ہے۔

کنڈالنی Kundalini



Kundalini ایک نیند ہے، ایک خوابیدہ قوت ہے جو کہ ایک بل کھائے سانپ کی مانند ہے۔ جس نے اپنی بنیادی پشت پر کنڈل مار کھا ہو یا اپنی پشت کی بنیاد پر بل کھا کھڑا ہو۔ یہ قوت (توانائی) ہر انسانی وجود کے اندر ہوتی ہے سنسکرت زبان میں

کنڈالنی سے مراد وہ چیز ہے جس نے بل کھا رکھا ہو۔ لفظ کنڈالنی سے بھی مراد ایک جوف یا گڑھا ہے۔ کنڈالنی قدیم سنسکرت زبان سے بھی اخذ کیا جا سکتا ہے۔ فعل میں اس کا مطلب جلن اور اسم میں اس کا مطلب وہ ایک ہے جس نے کنڈل مار کھا یہ ریڑھ کے ستون کی جڑ میں واقع ہوتا ہے۔ سیون (جرثومی غدود) کے ساتھ ایک مرد میں جو کہ پیشاب اور خارج کرنے والے اعضاء کے درمیان واقع ہوتا ہے۔ عورت میں یہ رحم کے اندر، رحم کی گردن کے ساتھ واقع ہوتا ہے۔ یہ ایک چمکدار کنڈل مارے سانپ کی علامت ہوتی ہے جس کی دُم اس کے منہ میں ہوتی ہے اور وہ ایسے لیٹا ہوتا ہے جیسے سو رہا ہو۔ وہ نقاط جہاں یہ توانائی واقع ہوتی ہے اسے Moola Dhara Chakra کہتے ہیں، مکمل جسم کی خاموش طاقت اور اس کی تمام پیداواری توانائی قوت کے سہارے کا نام ہے۔ اس توانائی کا انسانی جسم کے اندر شعور میں اعلیٰ اظہار ہوتا ہے۔ اور دُنیا کی تخلیقی قوت کا انسانی جسم کے اندر اظہار پیش کرتی ہے۔ کنڈالنی تمام قوتوں اور تمام اشکال کا مجسمہ ہے اور تمام طبعی اور ذہنی تصور (نقشہ) کا مرکز ہے یہ توانائی اور علم کا منبع ہے اور تصور کا ایک مقصد نہیں ہے، لیکن روشنی کی شکل میں ایک لطیف وجود ہے (شکل 27)

کنڈالنی سے آگاہی Kriya yoga، Pranayama yogic Asans اور مراقبہ کی نسبت سخت تربیت پر مشتمل ہوتی ہے۔ Kundalini کی جگہ Prana کی حقیقی طاقت دوسرے مختلف مراکز کے ذریعے توانائی کو آگے بڑھانے کے قابل بناتی ہے جو کہ دماغ میں مرکزی اعصابی نظام کے اندر واقع ہوتی ہے یہ آگاہی دماغ کے خاموش علاقہ (جگہ) کو متحرک کرنے کے برابر ہوتی ہے۔

کنڈالنی، کسی طاقت کی طرح، مثبت اور منفی پہلو رکھتی ہے۔ اس کی وضاحت مرد اور عورت کی صورت میں بھی کی جا سکتی ہے۔ اس توانائی سے آگاہی ایک انسان کی ایک طبعی، ذہنی اور روحانی سطح کی نشوونما کرتی ہے۔ کنڈالنی میں اضافہ (اُبھار) دو پہلوؤں کے درمیان جن کا پہلے ذکر کیا گیا ہے۔ ان کے درمیان اتحاد یعنی ان طاقتوں کو اکٹھا کرتی ہے۔ جس کو بالترتیب Shiva اور Shakti مرد اور عورت سے بھی اظہار کیا جاتا ہے۔ کنڈالنی سے آگاہی انسانیت کو شعور کے مختلف لیول (سطح) تک لے جاتی ہے اور یہ زندگی کے تجربات کی خصوصیات اور ادراک کو بہتر کرتی ہے۔ طبعی سطح پر بھی، کوئی بھی تبدیلی کی توقع رکھ سکتا ہے۔ آواز میں تبدیلی جسم کی خوشبو اور یکسانیت میں تبدیلی کے ساتھ واقع ہو سکتی ہے۔

چکراس (Chakras)

Kundalini مجسم ہے جہاں وقت اور خلا کے وجود کا تصور نہیں ہوتا۔ اس طاقت کا یقین ہے کہ یہ شعوری منصوبہ سے آتی ہے۔ اور مختلف راستوں سے آگے کی طرف حرکت کرتی ہے حتیٰ کہ یہ اعلیٰ شعور کے ساتھ ملتی ہے یا دوسری طرف اس کو Shiva کہتے ہیں۔ یہ توانائی راستے جن کو Chakras کہتے ہیں سے گزرتی ہے۔ جسم میں حیاتی توانائی اور حیاتی آگ مخصوص مراکز کے گرد ترتیب دیئے ہوتے ہیں جو کہ طبعی جسمانی کا ایک حصہ نہیں ہوتے ہیں لیکن اصل جسم سے تعلق رکھتی ہیں۔ لیکن وہ انسانی جسم میں مختلف جوف کی ذمہ داری ہوتی ہیں یہ مخصوص مراکز چکراس ہیں جو کہ طبعی جسم کو ترتیب دینے میں مدد دیتے ہیں۔ اگرچہ وہ جسمانی

احساسات اور اعضاء کے لحاظ سے سمجھ نہیں رکھ سکتے ہیں لفظ چکرا کا لفظی معنی، دائرہ، یا پہیہ ہے۔ لیکن یوگی زبان میں اس کی وضاحت (ھینور) یا 'چکر' کی صورت میں کی جا سکتی ہے۔ یہ چکراس ارتعاش کی خاص شرح پر مشتمل ہوتے ہیں۔ لوگ دائروی حرکت کی صورت میں چکراس کا تجربہ کرتے ہیں کیونکہ چکراس نفسیاتی توانائی کا گرداب ہوتے ہیں۔ شعوری حالت Mclodhara Chakra میں واقع ہوتی ہے۔ اعلیٰ شعور Sahsrara Chakra میں واقع ہوتا ہے جو کہ دماغ کے 'کراؤن' میں ہوتا ہے۔

حرکی توانائی انسانی جسم میں چکراس کے علاوہ پیچیدہ جال کے ذریعے بھی تقسیم ہوتی ہے۔ یہ جال Nadis پر مشتمل ہوتا ہے۔ جو کہ راستے ہوتے ہیں اور شعور کے بہاؤ میں مدد دیتے ہیں۔ لفظ Nadi کا حقیقی معنی بہاؤ ہے۔ تقریباً Nadis 72'000 (راستے) تمام جسم میں پائے جاتے ہیں۔ ان کے علاوہ، صرف تین اعضا (حیات) Prana، Ida، Pingala اور Sushumna کے بہاؤ کے لیے ہوتے ہیں۔ ہر ایک مختلف کام کو کنٹرول کرتے ہیں۔ 'Ida' ذہنی کام کا انچارج ہوتا ہے۔ 'Pingla' حیاتی کام اور 'Sushumna' روحانی شعور سے آگاہی کا انچارج ہوتا ہے اس طرح ان کو ذہن Pranic اور روحانی طاقت میں بالترتیب فرض کیا جا سکتا ہے۔ تمام تین Nadis مولا دھارا Mooladhara سے شروع ہوتے ہیں اور Sahasrara پر ختم ہوتے ہیں، ان کام میں ہر دوسرے چکراس میں جہاں وہ ملتے ہیں۔ 'Ida' بائیں جانب بہتا ہے اور Pingla ریڑھ کے ستون میں دائیں جانب بہتا ہے۔ جبکہ 'Sushumna' براہ راست مرکزی ریڑھ کے اوپر بہتا ہے۔ Ida اور Pingla بیک وقت کام نہیں کرتے ہیں۔ اپنے نتھنوں کا مشاہدہ کرنے پر آپ معلوم کر سکتے ہیں کہ ایک نتھنے سے سانس لینے کے دوران دوسرا نتھنہ بند ہو جاتا ہے۔ تفتیش سے معلوم ہوا جب آپ کا بائیاں نتھنہ لہراتا ہے تب آپ کے دماغ کا دائیاں حصہ متحرک ہوتا ہے اور اسی طرح جب آپ کا دائیاں نتھنہ لہراتا ہے۔ تو دماغ کا بائیاں حصہ متحرک ہوتا ہے یہ Nadis کو زندگی اور شعور کے مختلف پہلوؤں کو کنٹرول کرنے کے قابل بناتی ہے۔

چکراس اس جو کہ ریڑھ کے ستون میں واقع ہوتا ہے۔ لہر (جذبہ، تحریک) کو منقسم کرتا ہے سب سے اوپر والا چکرا، تاہم ارتقاء اور تبدیلی کو سمجھنے کے لیے، آدمی (کسی کو) مکمل طور پر چکراس کو سمجھنا چاہیے۔ توانائی جو کہ چکراس میں واقع ہوتی ہے، وہ (فرد میں) آدمی میں شعور اور شخصیت کے لیول کو معلوم کرنے کے لیے کیا کرتی ہے۔

بیماری ہمیشہ روحانی بے آہنگی میں طبعی اظہار کا نتیجہ ہوتی ہے۔ جو کہ ایک باریک ہموار کے ساتھ بانٹی جا سکتی ہے۔ سات اعضاء سات چکراس کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ چکراس جسمانی توانائی اور طبعی جسمانی کے درمیان جوڑ یا رابطہ ہوتے ہیں اور وہ ریڑھ کے ذریعے کنڈالنی قوت کے ساتھ بھی جڑے ہوتے ہیں۔ متحرک خصوصیات جو چکراس کی ہوتے ہیں وہ شفاف ایک ہلکی ارتعاش ہے اور ہماری زندگی کی توانائی کا ذریعہ ہوتی ہے۔

ان میں ہر ایک چکراس ایک واضح رنگ، آواز اور شکل رکھتا ہے۔ جب سانس ان سے گزرتی ہے۔ ہر چکرا اعصابی رَو کے ذریعے اپنی معیار حرکت اور توانائی کو مرتکز کرتا ہے۔ ان میں ہر برقی رَو جسمانی تعمیر پر اثر انداز ہوتی ہے۔ خاص مرکز کی ذمہ دار

ہوتی ہے اس وقت جب یہ متحرک ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر سانس زمینی مرکز میں ہوتی ہے، تب جسم کی سختی متاثر ہوتی ہے۔ ہر چکرا کو اعصابی رُود کا ایک نمبر دیا گیا ہے اور اس کو کنول کے پھول کی علامت سے ظاہر کیا گیا ہے۔ چکرا جغرافیائی رنگ کی علامت اور اپنے عناصر کے رنگ بھی رکھتا ہے۔ مالش کے لیے یہ یاد رکھنا ضروری ہے۔ کہ مراقبہ کے درمیان استعمال کیے گئے چکرا کا رنگ بالترتیب عناصر کے رنگ کا ہوتا ہے اور جغرافیائی علامت کے رنگ جیسا نہیں ہوتا ہے۔

Mooladhara Chakra (جڑ)

Moola کا لفظی معنی سنسکرت میں جڑ یا بنیاد ہے۔ مرد میں Mooladhara سیون میں واقع ہوتا ہے۔ جو کہ مقعد اور فوطے (خصیہ) کا درمیانی راستہ ہوتا ہے یہ خصیے کے ساتھ جڑا ہوتا ہے اور اعصابی نظام کے ذریعے تحریک کو آگے لے جانے کا ذمہ دار ہوتا ہے۔ عورت میں یہ چکرا رحم کی گردن میں واقع ہوتا ہے۔ اگر کوئی خواہش مند Mooladhara کے بارے میں سوچتا ہے وہ اپنے بولنے کی قوت رکھ سکتا ہے۔

آدمیوں کے درمیان بادشاہ بن جاتا ہے اور تمام سیکھنے والوں کا اُستاد بن جاتا ہے اس کے دوسرے فوائد یہ ہیں کہ وہ بیماریوں سے آزاد ہو جاتا ہے اور اس کی شخصیت خوش گوار بن جاتی ہے۔ علامت جو کہ Mooladhara کو ظاہر کرتی ہے وہ چار قرمزی کنول کی پتیاں رکھتی ہیں اور ایک مثلث جو نیچے کی جانب ہوتی ہے زرد مربہ جغرافیائی شکل زمین کے عناصر اور سخت مادوں کو ظاہر کرتی ہے۔ خاص ارتعاش جس کے ساتھ یہ چکرا گھومتا ہے آواز پیدا کرتا ہے۔ جس ہندی میں ایک 'Bija Mantra' بھی کہتے ہیں اس چکرا میں سانس 20 منٹ رکھتی ہے جبکہ Ida اور Pingla کے ذریعے بہاؤ جاری رہتا ہے۔ چکرا اس کا سب سے نچلا چکرا ہونے کی حیثیت سے یہ شدید جذبات میں واقع ہوتا ہے۔ جیسا کہ جنسی خواہشات اس چکرا کے مراقبہ کے دوران ایک مخصوص جنسی احساسات کی ایک ہولناک مقدار کے ساتھ (منسلک) باندھا ہوتا ہے۔ یہ بنیادی وجہ ہے کہ روحانی توانائی مالش کی ترتیب میں Mooladhara چکرا پہلا چکر نہیں ہے۔

Swadhisthana (**تکونیہ ہڈی چکرا:**)

یہ چکرا بھی کنڈالنی سے آگاہی کے ساتھ مشتمل ہوتا ہے۔ سنسکرت میں 'Swa' کا مطلب، کسی کا بہت اپنا اور Adhisthana کا مطلب گھر یا مکان ہوتا ہے Swadhisthana کا مطلب 'کسی کا اپنا گھر' ہے اگرچہ کنڈالنی Mooladhara چکرا میں رہتی ہے۔ ایک سوئی ہوئی حالت میں، اس کا حقیقی گھر Swadhisthana چکرا میں ہوتا ہے اس چکرا کی ٹھیک جگہ ریڑھ کے ستون میں تکونیہ ہڈی اور دُمچی کی ہڈی کی سطح پر واقع ہوتی ہے۔ آپ اس کو ایک چھوٹے بلب کی طرح محسوس کر سکتے ہیں۔ ہڈی جیسی ساخت، مقعد کے تھوڑا سا اوپر واقع ہوتا ہے۔ تشریح الابدان کی طرح، مرد اور عورت دونوں میں، یہ Mooladhara کے بہت قریب واقع ہوتا ہے۔ ایک فرد جو اپنے چکرا کے بارے میں سوچتا ہے۔ یہ یقین کیا جاتا ہے، وہ اندرونی دشمن اور توانائی کی کم تر شکل سے نجات حاصل کر لیتا ہے مثلاً نفسانی خواہش، لالچ، غصہ، جذبات، جنسی خواہش اور تخیلات،

ڈپریشن (دباؤ) ڈھیلا اور سست، کاہلی اور اس طرح کی کئی مثالیں ہیں۔ دوسری نفسیاتی خصوصیات جو کہ حاصل کی جا سکتی ہیں وہ وجدانی علم سے اچانک آگاہی پانی کے خوف کا جاتے رہنا اور ہمارے گرد ستاروں کے وجود سے ایک واقفیت سے حاصل ہوتی ہے۔ بیماری جو کہ جسم میں سیال نظام سے متعلقہ ہوتی ہے۔ اس چکرا پر مکمل توجہ کر کے ختم کی جا سکتی ہے۔ ہر پیز (کلوتر) اس کی ایک مثال ہے۔ مراقبہ کے دوران اچانک زرد روشنی Mooladhara چکرا کی توانائی کو ظاہر کرتی ہے جبکہ ایک نیلی روشنی Swadhisthana کو ظاہر کرتی ہے۔ Swadhisthana کو چھ کنول کی پتیوں سے ظاہر کیا جاتا ہے جو کہ شنگرفی رنگ کی ہوتی ہیں اور اس کی شکل ایک آدھے چاند کی مانند ہوتی ہے۔ پانی عنصر ہوتا ہے اور رنگ نیلگوں ہوتا ہے۔ جغرافیائی شکل نصف دائروی ہوتی ہے اور اس کی طاقت اینٹھن والی ہوتی ہے۔ یہ ذائقہ کے احساس کو کنٹرول کرتی ہے۔ اس چکرا میں سانس سولہ منٹ رہتا ہے جبکہ Ida اور Pingla میں مسلسل رہتا ہے۔ Bija Mantra ایک آواز ہوتی ہے جو کہ اس چکرا کی ارتعاش کے دوران پیدا ہوتی ہے۔

Manipura (شمسی جال) چکرا:

سنسکرت زبان میں Manipura کا مطلب 'زیورات کا شہر' ہے۔ اس کا لفظ کے حقیقتاً دو حصے ہیں۔ 'Mani' جس کا مطلب 'زیور' اور 'Pura' جس کا معنی شہر ہے یہ چکرا کنڈالنی سے آگاہی کے عمل میں ایک اہم چکرا خیال کیا جاتا ہے کیونکہ یہ خصوصیات کا مرکز ہوتا ہے جیسا کہ خواہش، حصول، توانائی اور حرکیات Manipura ریڑھ کے ستون میں اندرونی دیوار کے ساتھ واقع ہوتا ہے ناف کے بالکل پیچھے Manipura (شمس حال) اناٹومی کلی جوف کے ساتھ جڑا ہوتا ہے اور یہ جسم میں حدت کو متوازن رکھتا ہے۔ اس چکرا کے مراقبہ پر خواہش مند پیدا کرنے اور ختم کرنے کی طاقت حاصل کر لے گا۔ آگ کا خوف ختم ہو جاتا ہے۔ پوشیدہ خزانہ حاصل کرنا، کسی کے جسم کا علم حاصل کرنا اور بیماریوں سے نجات حاصل کر لینا ہے۔ یہ خواہش مند کو Sahasrara چکرا سے توانائی سے نجات حاصل کرنے کے قابل بناتا ہے۔ اس چکرا کی علامت ایک زرد کنول دس 10 پتیاں ہیں۔ بناوٹ اور جغرافیائی شکل ایک مثلث ہے جو آگ کی طرف واقع ہوتی ہے اس کا عنصر آگ ہے اور اس کا رنگ سرخ ہے اور یہ نظر کے احساس کو کنٹرول کرتا ہے۔ Manipura جسم کے مختلف نظام کو صاف کرنے کا ذمہ دار ہوتا ہے۔ اس چکرا کا خیال (مراقبہ) بیماریوں کی صحیح تشخیص کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اور پسینہ کے غدود، پھیپھڑے، انتڑیوں اور گردے کے اعمال کو ٹھیک کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ اس چکرا کا رنگ سرخ ہوتا ہے اور آواز کی ارتعاش Bija antra ram ہے۔ اس مرکز میں سانس بارہ منٹ رہتی ہے جبکہ Ida اور Pingla اس دوران بجتے ہیں۔

Anahata (دل) چکرا:

یہ چکرا دل سے متعلقہ ہوتا ہے جو کہ دھڑکن دار ہوتا ہے۔ ایک ارتعاشی اعضاء جو ایک مستقل ردھم کے ساتھ دھڑکتا ہے۔ Anahata سے مراد ہے۔ ''جس کی دھڑکن نہ ہو'' اس چکرا کی جگہ ریڑھ کے ستون میں اندرونی دیوار کے ساتھ، سینہ کے مراکز

کے بالکل پیچھے کی جانب ہوتی ہے۔اگرچہ اس کا تعلق دل کے ساتھ ہوتا ہے،اس کی وضاحت حیاتیاتی طور پر دل کے ساتھ نہیں ہونی چاہیے۔اس چکرا کی فطرت میں راستہ عضویاتی پلان کے دوسری طرف ہے۔اس چکرا کا مراقبہ خواہش مند کی مدد کر سکتا ہے کہ وہ اپنے پوشیدہ فنکارانہ صلاحیت پیدا کرے اور مکمل جذباتی توازن حاصل کرے اس چکرا سے آگاہی ایک مستقل پُرامید کا احساس دلاتی ہے اور دنیا پر قبضہ کرنیوالوں سے علیحدگی کے احساس کو پیدا کرتی ہے ایک فرد جو Anahata چکرا تک پہنچ چکا ہوتا ہے اپنے اندر چھونے کا مضبوط احساس پیدا کر لیتا ہے جو کہ بیماری کو ٹھیک کر سکتا ہے وہ فرد اپنے گرد لوگوں کے جذبات کو بہت زیادہ محسوس کرتا ہے۔Anahata چکرا بارہ چمکدار قرمزی رنگ کی پتیاں رکھتا ہے اس کا رنگ، تاہم، دھوئیں جیسا ہوتا ہے اور علامت متقاطع مثلث ہوتی ہے اس کا عنصر ہوا ہوتا ہے اور یہ چھونے کے احساس کو کنٹرول کرتا ہے اس چکرا کی جغرافیائی شکل ایک دائرہ ہے اور اس کی قوت حرکت ہے۔آواز کی ارتعاش Bija mantra Yam (سنہری زبان کا لفظ) ہوتی ہے جبکہ Ida اور Pingla کے بہاؤ کے دوران، Anahata میں سانس آٹھ منٹ تک رہتی ہے اس چکرا کا مراقبہ کر کے جذبات اور خارجی مسائل پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

Vishuddhi (گلا) چکرا:

کائنات کے وجود میں تمام مخالفین کا ہم آہنگ ہونا اور خالص ہونا Vishuddhi یعنی گلے کے چکرا کا مرکز ہوتا ہے سنسکرت اعصاب کا اعصابی جال میں ایک گڑھا میں واقع ہوتا ہے اس چکرا کا مراقبہ میں مدد دیتا ہے جو کہ ذہن کے ذریعے ہوتا ہے ہموار عضویات جس کو کان کہتے ہیں پر نہیں ہوتا ہے یہ چکرا دوسرا لوگوں سے ارتعاشی خیالات حاصل کرنے کا ذمہ دار ہوتا ہے۔یہ چکرا دوسرا لوگوں سے ارتعاشی خیالات حاصل کرنے کا ذمہ دار ہوتا ہے دوسری طاقت الہامی کتاب انجیل مشتمل ہوتی ہے جس کے ساتھ ماضی، حال اور مستقبل کی آگاہی ہوتی ہے۔یہ چکرا ایک دائرہ اور سولہ ارغوانی کنول کی پتیاں سے ظاہر کیا جاتا ہے۔اس چکرا کا عنصر خلا ہے، اس کا رنگ نیلا اور یہ سننے کے احساس کو کنٹرول کرتا ہے۔اس کی قوت پیلی ہوتی ہے اور سانس اس چکرا میں چار منٹ رہتی ہے جبکہ Ida اور Pingla کے ذریعے بہاؤ رہتا ہے۔Vishuddhi ایک شاندار مرکز ہوتا ہے جو کہ جوانی اور اعادہ شباب کی پوشیدہ صلاحیتوں کو کنٹرول کرتا ہے۔

Ajna (اندرونی آنکھ) چکرا:

Ajna چکرا استاد اور شاگرد کے درمیان خلا کو ایک پل کی حیثیت سے مدد دیتا ہے۔لفظ Ajna، سنسکرت زبان میں اس کا معنی حکم دینا ہے۔(سامعی مرکز) یہ چکرا براہ راست دماغ میں بھنوؤں کے پیچھے واقع ہوتا ہے اگرچہ اسکی ٹھیک پوزیشن (جگہ) کو تلاش کرنا مشکل ہے۔خواہش مند کو عام پر بھنوؤں کے مرکز پر دھیان دینا چاہیے۔Ajna چکرا کی ترقی احساس کی مدد کے بغیر علم کے حصول کو قریب لا سکتی ہے۔اس چکرا سے آگاہی، کسی فرد کی متلون مزاجی کو ختم کر دیتی ہے، خالص اعلیٰ ذہانت اور وجدانی علم کے لیے جگہ بناتی ہے۔Ajna کو دو کنول کی پتیاں سے ظاہر کیا جاتا ہے اور ایک غیر محسوس رنگ رکھتا ہے اس کا عنصر ذہن ہوتا ہے اس چکرا

کی ارتعاش Bija mantra Om ہے۔اس چکرا کا تمام شائستہ عناصر کا بلند ترین ہونا پر یقین کیا جاتا ہے،اس طرح یہ لطیف ہموار پر ہوتا ہے۔

Bindu Visarga Chakra :

یہ چکرا، جو کہ تمام مخلوقات کا ذریعہ ہوتا ہے حقیقتا ری تجربات سے آگے (دوسری طرف) واقع ہوتا ہے۔اس لیے اس کے بارے بہت تھوڑا لکھا گیا ہے۔لفظ Bindu کا لفظی معنی 'ایک نقطہ یا ایک قطرہ' ہے لیکن Bindu visarga کا حقیقی معنی ''قطرے کا گرنا'' ہے۔ یہ Shikha میں سر کے پیچھے واقع ہوتا ہے۔ جہاں پر کچھ ہندو Brahims بالوں کا ایک لمبا گچھا اُگاتے ہیں۔Bindu visarga کی علامت نیا چاند ہے اور چوٹی پر ایک سفید قطرہ Vishuddhi Chakra کے لذیذ شربت کے بہاؤ ظاہر کرتا ہے یہ چکرا شبد کی جگہ تصور کیا جاتا ہے۔ جو کہ Vishuddhi چکرا کے نیچے کی جانب بہتا ہے اور تمام جسم میں پھیل جاتا ہے یوگا کی تعلیم کے چند سکول اس چکرا کا ذکر نہیں کرتے ہیں لیکن میں نے آپ کی معلومات کے لیے اس کا حوالہ دیا ہے۔

Sahasrara (کرانون، تاج):

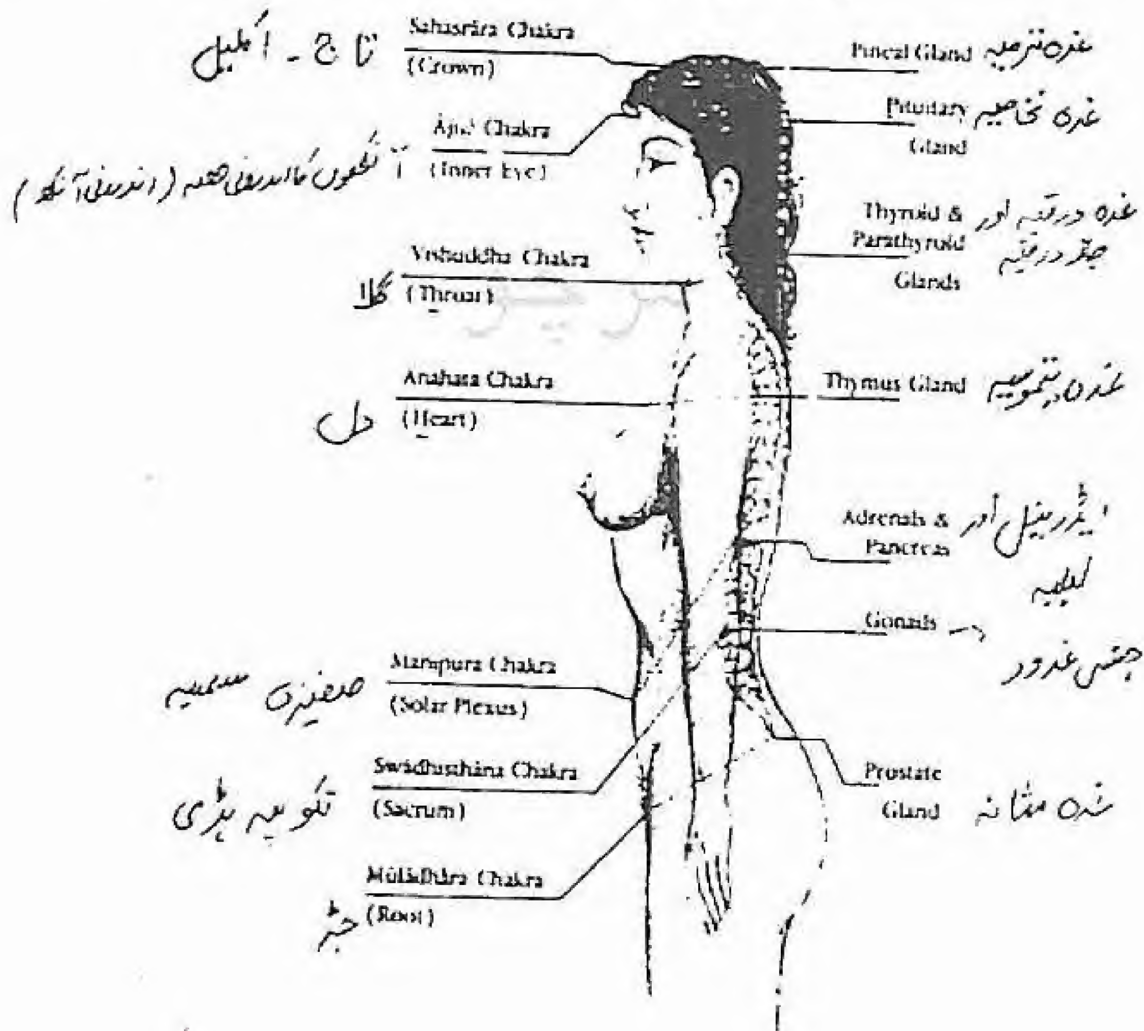
یہ چکرا نہیں ہے۔ حقیقت میں یہ توانائی کے عروج کا نقطہ ہے جو کہ مختلف چکراسے وقع پذیر ہو رہا ہے اس کا لفظی معنی ایک ہزار ہے اس کی علامت ایک ہزار کنول کی پتیاں ہے چکرا کی طاقت اس میں واقع نہیں ہوتی بلکہ Sahasrara میں واقع ہوتی ہے۔حقیقتاً یہ Prana اور اعلیٰ شعور کا مجموعہ ہوتا ہے۔ یہ مرکز خود تمام پوشیدہ صلاحیتوں اور مجموعہ کے مطلق ہوتا ہے۔ طاقتوں کے درمیان اتحاد، جس کا نام Shiva اور Shakti ہے، وقوع ہوتا ہے۔اور ایک نئے تجربہ کا شروع کا نقطہ (ابتدائی نقطہ) ہوتا ہے اس اتحاد کے ساتھ اپنے احساس کا راستہ شروع ہوتا ہے یہ فرد کی آگاہی کی موت یا نام اور شکل کا تجربہ اس کی نشاندہی کرتا ہے۔ دونوں قوتوں کا مجموعہ (ملاپ) کچھ پیدا نہیں کرتا اور نتیجتاً خاموشی ہے۔مختلف مذاہب اس تجربہ کو بیان کرنے میں اپنی اصلاحات رکھتے ہیں۔

جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے۔کنڈالنی میں ابھار (اضافہ) اپنے اصول، متوازن غذا، یوگا کی مشق، اور اس طرح مزید اضافہ جات پر مشتمل ہوتی ہے۔ یہ طریقہ لمبا اور تھکا دینے والا ہوتا ہے۔ تاہم یہاں ایک آسان اور مختصر طریقہ ہے جو کہ ابتدائی توانائی کی آگ کے بہاؤ پر مشتمل ہوتا ہے جس کے ساتھ مکمل ایمان، ذہن کی صفائی، خیالات، لفظ اور عمل ہوتے ہیں اس لفظی بہاؤ کا عمل نہیں ہوتا ہے لیکن سانس اندر لینا اور نکالنا، کنڈالنی پر مرتکز ہوتا ہے۔ Mantra جو استعمال ہوتا ہے وہ Saham ہے۔جس کا مطلب 'میں وہ ہو' ہے (Sah کا مطلب وہ Aham کا مطلب میں ہے) سانس اندر لینے سے 'So' کی آواز پیدا ہوتی ہے اور سانس باہر نکالنے سے 'Aham' کی مشہور ئر پیدا ہوتی ہے۔ سانس لینے کی اس تکنیک سے علیحدگی، ایک خاص قسم کی پاؤں سے مالش خواہش مند کی مدد کرتی ہے یہ نہ صرف مراقبہ میں مدد دیتا ہے بلکہ یوگا کی ایک حالت سے بھی حرکت کرنے میں مدد دیتی ہے۔ یوگا اس وقت کرنا چاہیے جب آپ مالش مکمل کر چکے ہوں۔

چکرا اور بے نالی غدود

Chakras and the Endocrine Glands

The Chakras are related to the endocrine glands. If the person Concerned meditates with the knowledge of the situation of these glands, thenthe benefits attianed are tre mendous (Figure 35)



CHAKRAS IN THE BODY

جسم میں چکراس

اینڈ کرائن غدود انسانی جسم میں مختلف نقاط پر واقع ہوتے ہیں اور خون میں کیمیائی اشیاء خارج کرتے ہیں جس کا انسان کے جسم اور ذہن پر بہت اثر ہوتا ہے اینڈوکرائن (بے نالی) غدود غدہ ترمیہ، غدہ نخامیہ، غدہ درقیہ، غدہ تیموسیہ اور ایڈرینل گلینڈ اور لبلبہ جنسی غدود (عورت میں بیضہ دانی اور مرد میں خصیے) اور مثانہ کے غدود پر مشتمل ہوتا ہے۔

غدہ ترمیہ (پائنیل گلینڈ)

جسم کا یہ بڑا غدود دماغ کے مرکز میں واقع ہوتا ہے۔ یہ غدود تمام غدود پر اثر انداز ہوتا ہے جس کا پہلے ذکر کیا جا چکا ہے یہ کراؤن چکرا کے ساتھ واقع ہوتا ہے جو کہ تمام افراد میں اعلیٰ شعور کا مرکز ہوتا ہے۔ Shashasana (خرگوش کے پوسٹر) غدہ ترمیہ کو متحرک کرنے میں مدد دیتے ہیں جو کہ ذہن کے ارتکاز اور سکون میں اضافہ کرتے ہیں۔ مراقبہ کا بہترین وقت آدھی رات سے صبح 3 بجے تک ہوتا ہے۔

غدہ نخامیہ (پیچوٹری گلینڈ)

یہ غدود دماغ کے سامنے کے حصہ سے ایک چھوٹی ڈنڈی سے لٹکا ہوتا ہے۔ یہ غدود دوسرے تمام غدود کو کنٹرول کرتا ہے یہ سوچنے کی قابلیت میں اضافہ کرتا ہے یہ غدود Ajna چکرا کے مطابقت ہوتا ہے۔

غدہ درقیہ (تھائی رائیڈ گلینڈ)

یہ غدود گردن کے درمیان (مرکز) میں واقع ہوتا ہے اور گلے کے چکرا سے متعلق ہوتا ہے یہ جسم کی استحالی متعلقہ تبدیلی کی شرح کو کنٹرول کرتا ہے اگر غدود تھائی راکسن زیادہ مقدار میں خارج کرتا ہے تو اس کے نتیجہ میں وزن کا کم ہونا، اعصابی گھبراہٹ، شدید پریشانی، جھگڑالو فطرات اور نیند کی کمی واقعہ ہوتی ہے۔ اخراجات کو متوازن کرنے کے لیے ایک فرد کو Sarvan gasana (کندھے کا کھڑا ہونا)۔ Matsya mudra (مچھلی کا پوسٹر) کی مشق کرنی چاہیے ان دو پوسٹرز کا ملاپ (جوڑ) تین بار ہوتا ہے، تھائی رائیڈ گلینڈ کو نچوڑتا اور پھیلاتا ہے۔ اس کو مکمل مالش دیتا ہے جو اس کی صحت میں اضافہ کرتا ہے۔

غدہ تیموسیہ (تھامس گلینڈ):

یہ غدود دل کے قریب ہوتا ہے اور اس لیے دل کے چکرا د (Anahata) سے متعلق ہوتا ہے۔ یہ غدود جسم کے مدافعتی نظام کو کنٹرول کرتا ہے۔ کچھ بیماریاں تھامس گلینڈ میں کمزوری کی وجہ سے ہوتی ہے۔ Bhunjang asama (کوبرا کا پوسٹر) اس غدود کو مضبوط بناتا ہے اور کوئی بھی کمزوری جو جسم کے اوپر والے حصہ میں واقع ہوتی ہے اس کو ٹھیک کرتا ہے۔

ایڈرینل اور لبلبہ کا غدود:

Manipura چکرا (صغیرہ شمسیہ) ایڈرینل گلینڈ کے ساتھ جڑا ہوتا ہے اور گردہ کے اوپر چوٹی پر دو چھوٹی ٹوپیوں کی مانند واقع ہوتا ہے۔ ایڈرینل غدود توانائی میں اچانک اضافہ کو کنٹرول کرتا ہے۔ خاص کر خطرہ اور دباؤ کی صورت میں دباؤ اڈرینالین میں اضافہ کی وجہ سے ہوتی ہے جو یہ غدود خارج کرتا ہے اڈرینالین میں اضافہ بلند فشار خون، دل کی بیماری، السر، کینسر، دباؤ اور دوسری بہت سی بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔ Shavasana ایڈرینل گلینڈ کو متوازن کرنے اور شدید دباؤ کو دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔

کوئی ایک Shavasana کی مشق ایڈرینل گلینڈ کو متوازن کرنے کے لیے روزانہ دس منٹ کر سکتا ہے۔

جنسی غدکد (عورتوں میں بیضہ دانی اور مردوں میں خصیے)

جنسی غدود Swadhisthana چکرا سے تعلق رکھتے ہیں۔ بیضہ دانی اور خصیے سے رطوبت کا اخراج آدمی کو ظالم اور جھگڑالو کی طرف مائل کرتی ہے۔گائے کے چہرہ کا پوسٹر چکرا پر دباؤ ڈالتا ہے اور اس کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔

مثانہ کا غدود:

یہ Mooladhara چکرا سے تعلق رکھتا ہے یہ پیشاب کے بہاؤ کو کنٹرول کرتا ہے۔اس غدود کا زیادہ اخراج زندگی میں نا امیدی کے احساس کی وجہ بنتا ہے۔اس کا بہتر علاج Janushirasasana (سر سے گھٹنہ، الٹ) ہے۔چارٹ جو نیچے دیا گیا ہے۔چکرا کو، ان کی جگہ، رنگ، طاقت، قوت، عنصر، جغرافیائی شکل، علامت کو دکھاتا ہے اس پر ایک سرسری نظر پہلا چارٹ چکرا کے نام، متعلقہ اعضاء، اعصاب اور بے نالی غدود (اینڈوکرائن گلینڈ) کو دکھاتا ہے۔

نمبر	چکرا کا نام	اعضاء	جالی، شکبہ	بے نالی غدود
1	Mooladhara جڑ	سیون	ارتقائی	مثانہ
2	Swadhisthana کمر، پشت	تلی	سیال	جنسی غدود (بیضہ دانی اور خصیے
3	Manipura ناف	ناف	آتشی	اڈرینل اور لبلبہ
4	Anahata دل	چھاتی	شمسی	غدہ تیموسیہ
5	Vishuddhi گلا	گلا	فلکی دن	تھائی لینڈ
6	Ajna اندرونی آنکھ	بھنوں کا مرکز	قمری مہینہ	غدہ نخامیہ
7	Sahasrara دماغ، کراؤن	سر	کثرت میلان	غدہ ترمیہ

دوسرا چارٹ آپ کو عنصر، طاقت، قوت اور متعلقہ احساسات دکھاتا ہے۔

نمبر	عنصر	قوت	طاقت	احساسات
1	زمین	توانائی	ٹھوس پن	خوشبو
2	پانی	اعتماد، یقین	دفعیہ، توڑ	ذائقہ
3	آگ	علم	پھیلا	نظر
4	ہوا	محبت	حرکت	چھونا
5	خلا	وصول کرنا	پھیلاؤ	سننا

6	ذہن	بھیجنا	سوچنا	
7		عقل		

تیسرا چارٹ علامت، جغرافیائی شکل، پتیاں، سانس کا دورانیہ آواز اور یوگا پر مشتمل ہے۔

نمبر	علامت	جغرافیائی شکل	رنگ	پتیاں	وقفہ	آواز	یوگا اسانا
1	قائمۃ الزاویہ مثلث نیچے کی طرف راس	مدبر	زرد	4	20 منٹ	Lam	Janushrs asana
2	آدھا چاند	آدھا دائرہ	نیلگوں	6	16 منٹ	Vam	Gomukh asana
3	مثلث راس اوپر کی طرف	مثلث راس اوپر	سرخ	10	12 منٹ	Ram	Mayur asana
4	متقاطع	دائرہ	دھواں جیسا	12	5 منٹ	Yam	Bhujang asana
5	دائرہ	خلا	نیلا	16	4 منٹ	Ham	Sarvange asana
6			صاف	32		OM	Sadhana
7				1000		SO HAM	Shashan k. asana

روحانی توانائی مالش کے طریقے:

کنڈالنی سے آگاہی ایک لمبا اور تھکا دینے والا سفر ہے۔ کیونکہ یہ یوگا اسانا Pranayama، مراقبہ اور اس طرح مزید لمبے اعمال پر مشتمل ہوتا ہے لیکن میں ایک خاص قسم کی پاؤں سے مالش کرتا ہے جو کنڈالنی کی توانائی کو بڑھانے میں بھی مدد دیتی ہے۔ یہ مالش ان خواہش مند افراد کے لیے مددگار ہوتی ہے جو Mantra Soham استعمال کرتے ہیں۔ میرا ذاتی تجربہ ہے، کیونکہ اس کی مشق میں اپنے اوپر روزانہ کرتا ہوں، اپنے مراقبے سے پہلے،

اپنی مالش کے طریقہ میں، دونوں غیر شعوری علم اور آیورویدک مالش استعمال کرتا ہوں یہ خاص تکنیک فرد کو یوگا ندرا میں جانے میں مدد دیتی ہے میں تلووں پر اپنے پاؤں سے خاص نقاط پر دباؤ ڈالتا ہوں اور مطلوبہ نتائج تک ان نقاط پر اپنے انگوٹھے گھوماتا

ہوں میں نے مشاہدہ کیا ہے کہ میرے مراقبہ میں میرے لیے بہت زیادہ فائدہ مند ہوتی ہے۔



58 Pizhichil (Squeezing) نچوڑنا



خاص طریقے سے پکائے گئے چاول کا بنڈل (پوٹلی)

59 Navarakizhi (Bundle of specially cooked rice)

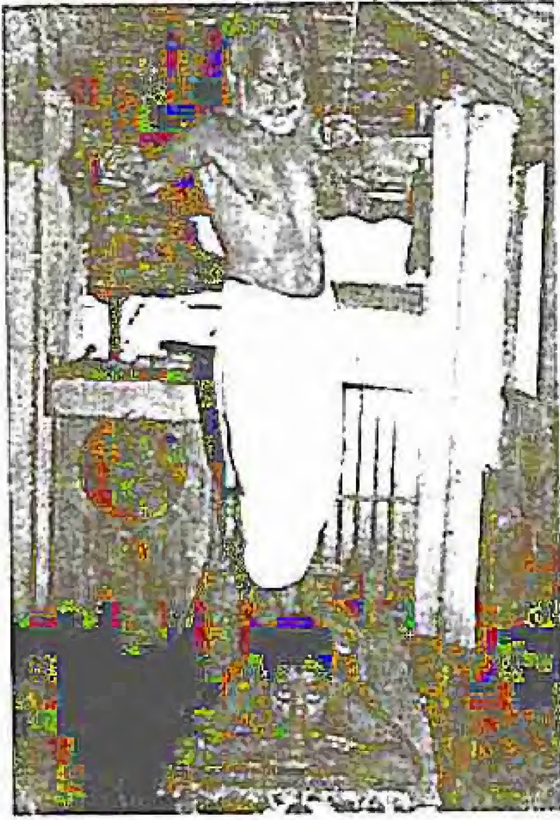


60 Dhara (Flow) بہاؤ

سر کی صفائی

61 Sirovasti (Head Massage)





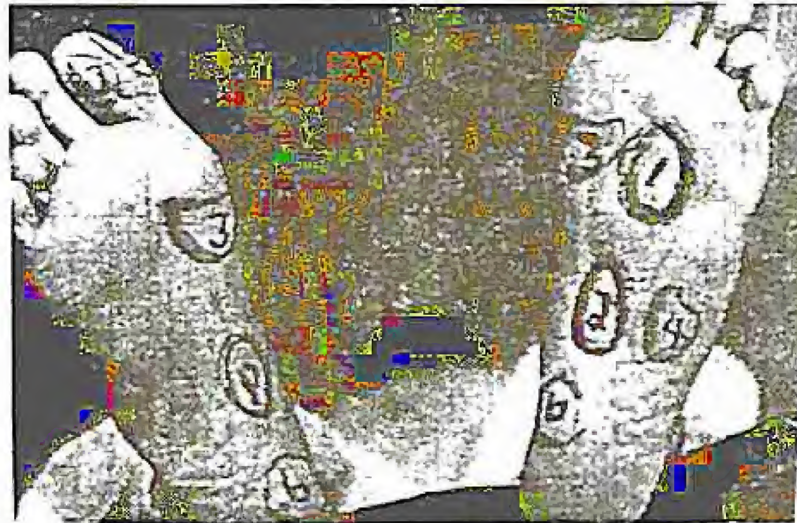




42. Massage with Legs — ٹانگوں سے مالش

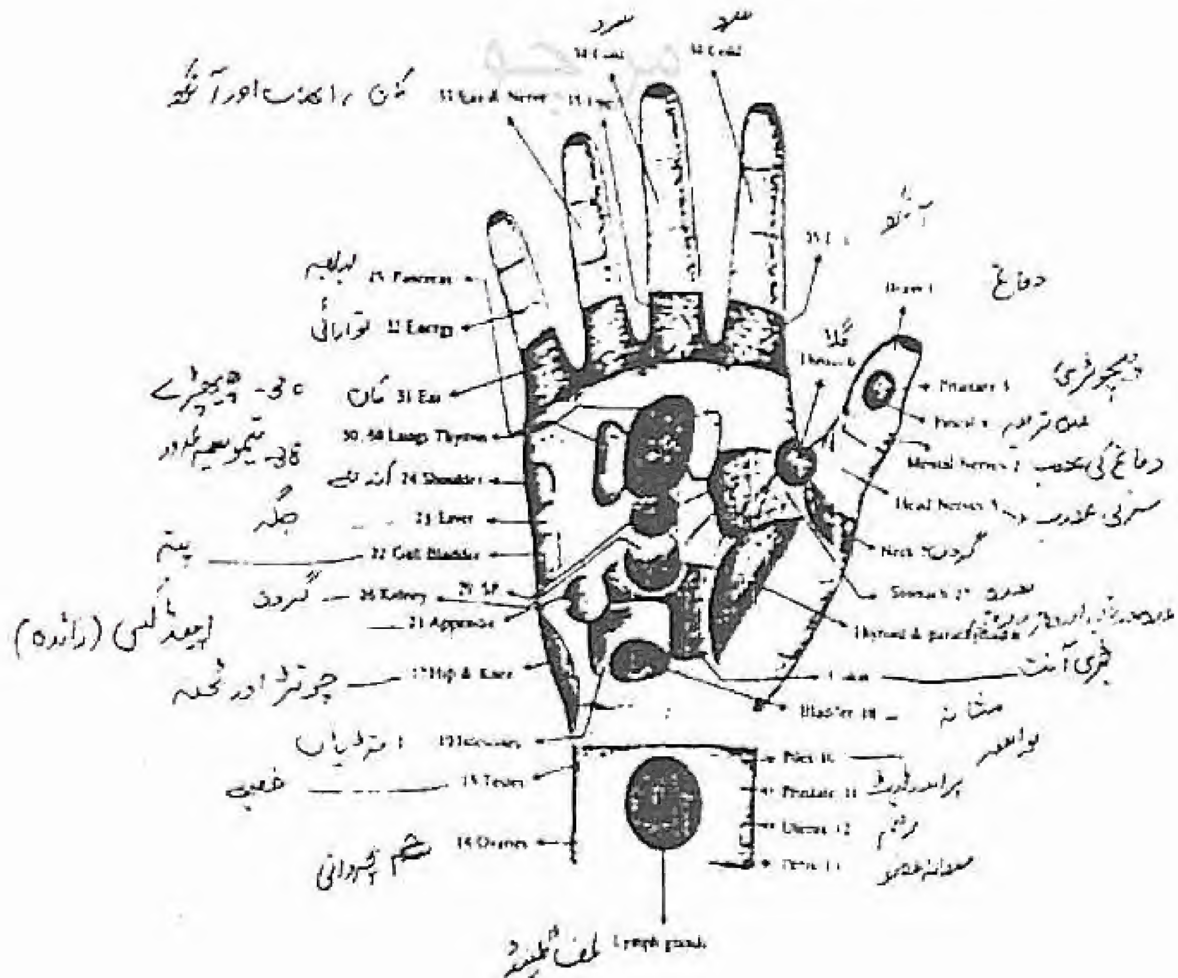
43. Massage with Legs — ٹانگوں سے مساج

44. Massage with Legs — ٹانگوں سے مالش

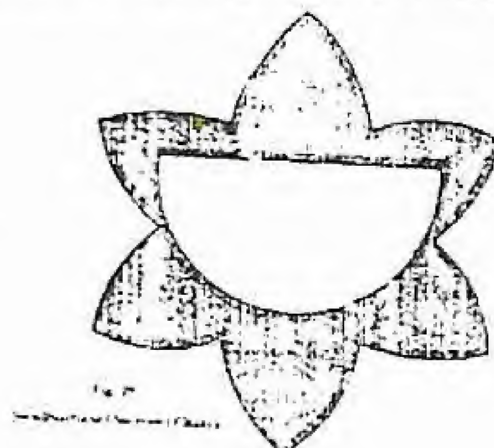


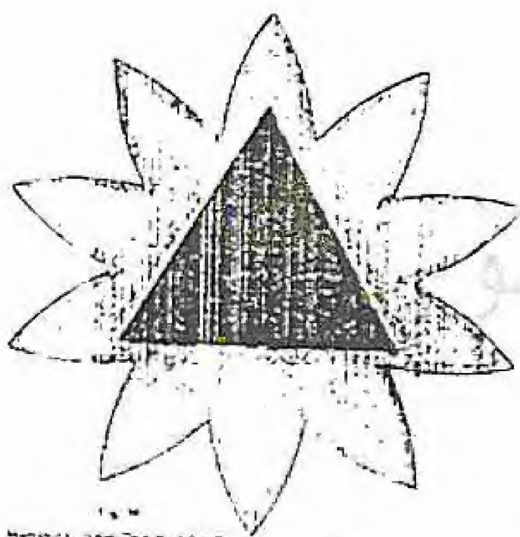
46 Spiritual Energy Massage Chakra points on both the soles

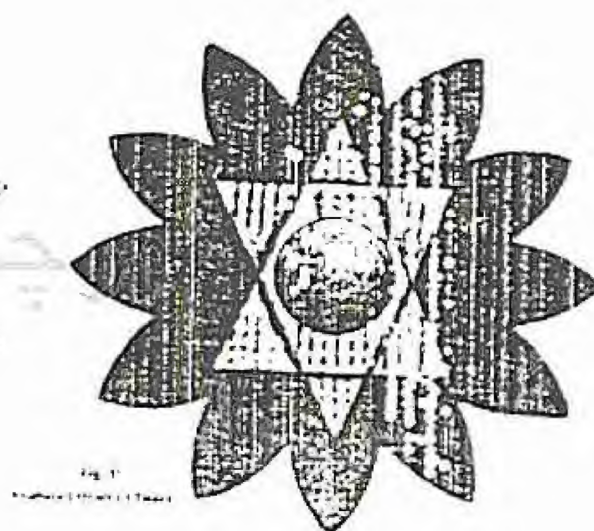
دونوں تلووں میں روحانی توانائی مالش کے چکر اور نقاط

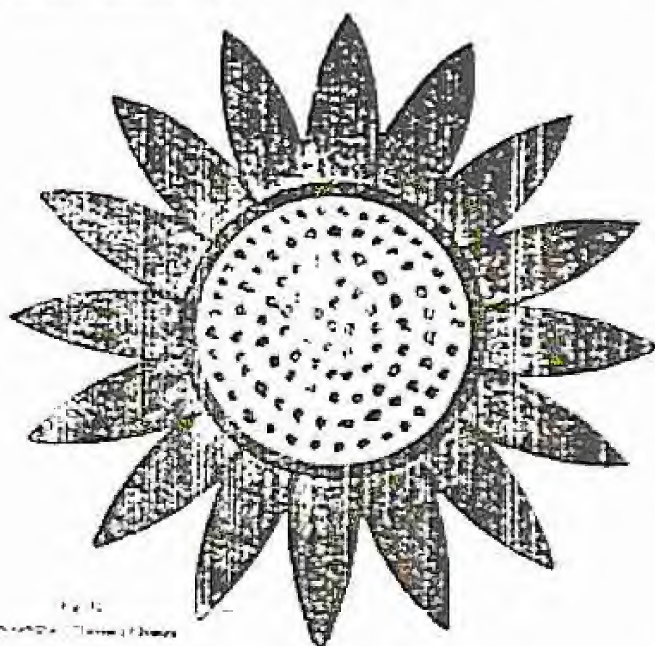




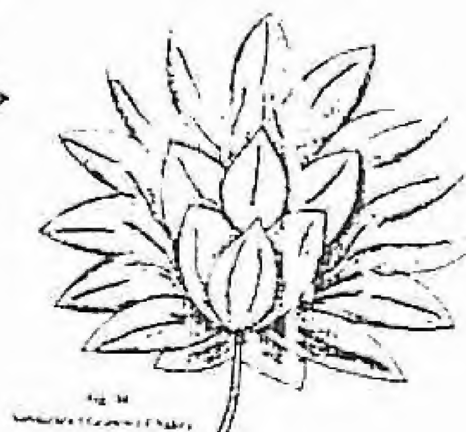












روحانی توانائی مالش کے طریقے سات چکرا (سیون، کمر، ناف، چھاتی، گلا، پیشانی اور سر) پر مشتمل ہوتے ہیں جو کہ اہم اعمال کو متوازن کرنے میں مدد دیتے ہیں جو کہ جسم کے میٹابولزم کے ساتھ جڑا ہوتا ہے۔ اپنی بیماری کی صورت میں ان اعضاء کے درمیان نا کافی اثر واقع ہوتا ہے ایسا لطیف، ہموار سطح میں توانائی کے میدان میں غیر مطابقت کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس کی پہچان ایک یا زیادہ چکرا میں توانائی میں رکاوٹ کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔ یہ چھوٹے حتیٰ کہ بڑے عناصر اس سادہ طریقہ علاج کے ساتھ سلجھائے جا سکتے ہیں۔

Aura کی مدد سے غیر مدئی ماہر حیات جسم جو کہ طبعی جسم کے گرد ہوتا ہے۔ کوئی بھی کلینیکل حالت میں اس کی شعاعوں سے دیکھ سکتا ہے۔ دوسری بیماریوں کے ساتھ، مقامی بے حسی، اجتماع دم (خون کا اکٹھا ہونا)، نکالنا اور غلیہ وہم اور قبضہ کی اشکال کی شناخت کی جا سکتی ہے۔ یوگا میں ہر رنگ اپنی مخصوص ارتعاش رکھتا ہے جو ہر چکرا کی ذمہ دار ہوتی ہے یہ رنگ مریض کے Aura میں مرتب دیئے ہوتے ہیں اور کوئی بھی رکاوٹ یا پریشانی کسی بھی چکرا کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔ اور یہ اوورا کی حسی ارتعاش اور اس کی تمام تر برا ایک نقصان دہ اثر رکھتے گا۔

میں ذاتی طور پر عقل کے ذریعے علم کے تبادلہ کا تجربہ رکھتا ہوں۔ روحانی توانائی کے لیے اس مالش کے طریقہ سے میں تحت الشعور سے دیکھ لیتا ہوں، ایک عظیم امن کے احساس کے ساتھ، کہ ایسا شفایابی کہ ہولسٹک طریقہ سے ہو سکتا ہے۔

Sahasrara (کراؤن دماغ) چکرا قوس قزاح کے تمام رنگوں پر مشتمل ہوتا ہے، لیکن روحانی اظہار کی آخری جگہ (مقام) میں تمام چکرا سے خالصتاً سفید روشنی نکلتی ہے جو کہ اتنی صاف ہوتی ہے جیسا کہ ہیرا، یہ مکمل صلاحیتوں کے حصول کا اظہار ہوتا ہے۔ روحانی توانائی مالش میں ہم ان رنگوں کے استعمال اور غیر شعوری علم کے نقاط کو استعمال کے قابل بناتے ہیں۔ انسانی جسم میں ظاہری شفایابی کے عمل کو کشادہ کرنے اور متحرک کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

ارتعاش جو انسانی زندگی میں وقوع ہو جیسے وہ رنگ، آواز، خوشبو اور علامت کی اشکال میں ہوتی ہیں اور یہ سب محض توانائی میں گردش سے ہوتا ہے۔ توانائی کبھی بھی ضائع نہیں ہو سکتی یہ ارتعاش کی دوسری شکل میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ آئن سٹائن کا نظریہ تناسب کہتا ہے کہ تمام مادہ حرکت میں ہے اور مخلوقات کی صحت قابل فہم بن جاتی ہے اور اس کے برعکس بھی بن جاتی ہے۔ اوپر نیچے ہوتا ہے، مثبت منفی ہوتا ہے، سانس کا اندر لینا سانس کا باہر نکالنا ہوتا ہے، اور موت زندگی ہوتی ہے۔ توانائی کبھی ضائع نہیں ہوتی ہے۔ یہ محض ارتعاش (حرکت) کی دوسری شکل میں بدل جاتی ہے۔ ہر چکرا کی (حرکت) ارتعاش یکساں اور شدید ہو سکتی ہے۔ شعاعی توانائی کے ذریعے جو کہ رنگ، آواز، خوشبو، علامات، عناصر اور جغرافیائی اشکال کی ذمہ دار ہوتی ہیں۔ ان اسباب کا ثابت ہونا مریض کو طبعی طور پر، ذہنی طور پر اور روحانی طور پر آواز کی صحت کو برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ مثلاً سبز رنگ کسی خاص چکرا کا ذمہ دار نہیں ہوتا ہے لیکن یہ بہت اہم معالجاتی خصوصیات رکھتا ہے یہ جسم کو مکمل طور پر سکون میں اور توازن میں رکھتا ہے۔

ایک اہم سبب جس کا مشاہدہ کیا گیا ہے کہ روحانی توانائی مالش ایک سادہ وجہ کی بنا پر Mooladhara سے شروع نہیں

ہونی چاہیے۔اس چکرا سے آگاہی جنسی خواہش اور تصورات میں اضافہ کا باعث بنتی ہے۔شروع میں کون نہیں جان سکتا سیذ یسن کی حالت کیسی ہوتی ہے، اس کو اس کام میں پانا مشکل ہوتا ہے جو Mooladhara چکرا سے شروع ہوتا ہے۔(جڑ کا چکرا) اس لیے ہم Anahata (دل) چکرا سے شروع کر سکتے ہیں۔اس چکرا کی مالش کے ذریعے خواہش مند فرد جذبات کا ایک دائرہ کھلا رکھتا ہے اور ایک تمام محدود محبت لپیٹ دی جاتی ہے اور مساوات پیدا کرنے میں مدد دیتی ہے یہ دوسرے چکرا پیدا کرنے میں پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے۔ Anahata (دل) چکرا Manipuri (جوف) کو متحرک کرتا ہے، تب Vishuddhi (گلا) چکرا، Swadisthana (کمر، پشت) چکرا، جس کے بعد Ajna (اندرونی آنکھ) کا چکرا آتا ہے، Mooladhara (جڑ) چکرا اور آخر میں Sahasrara (کراؤن، دماغ) کا چکرا آتا ہے۔تب ین یا نگ کے اصول مکمل طور پر محفوظ رہتے ہیں اور طبعی اور روحانی الفاظ کے درمیان ایک توازن قائم رہتا ہے اس کے ساتھ خواہش مند فرد ابتدائی آخذ شدہ قوت کو اصلی زندگی کی توانائی بدل سکتا ہے۔

مالش شروع کرنے سے پہلے اس بات کو یقینی بنائیں کہ درجہ ذیل ضروریات پوری ہوں۔تیار رکھیں اور آڈیو کیسٹ پر ایک خوشگوار میوزک لگائیں جو کہ اپنی ترتیب میں چکرا کا ذمہ دار ہوتا ہے۔ ہر Mantra کا وقفہ مندرجہ ذیل ترتیب میں ہونا چاہیے۔ Mantra yam اڑھائی منٹ، Ram پانچ منٹ کے لیے، Ham پانچ منٹ کے لیے، Vam اڑھائی منٹ، 5OM منٹ، Lam پانچ منٹ کےلیےاور Soham پانچ منٹ کے لیے۔یہی Mantra تبدیل ہوتا ہے۔اس کے مطابق مالش کے نقاط کو بدل لیں کپڑے کے ٹکڑا پر ہر چکرا کی علامت ترتیب دیں۔اس کے ہر چکرا کے رنگ کے مطابق اس بات کو یقینی بنائیں کہ پورے وقفہ کے دوران اگربتی جلتی رہے۔مختلف رنگوں کے نقاط بنائیں۔زرد، آسمانی، سرخ، دھواں جیسا اور نیلا۔

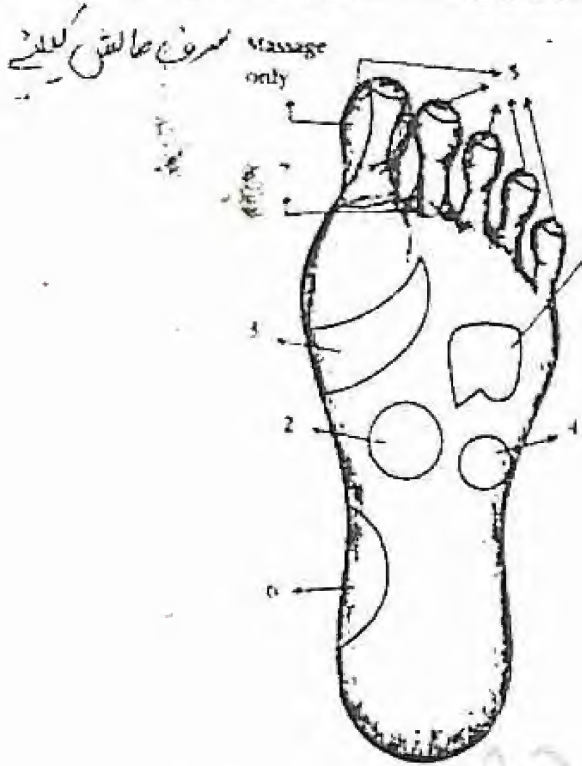


Fig. 36

1. Heart (Anahata or Heart Chakra) Love
2. Solar Plexus (Manipura or Solar Plexus Chakra) Knowledge
3. Thyroid Gland (Vishuddha or Throat Chakra) Receiving
4. Adrenal Gland Spleen (Swadhisthana or Sacrum Chakra) Faith
5. Pineal (Ajna or Inner Eye Chakra) Sending
6. Prostate Gland Sacrum (Muladhara or Root Chakra) Energy
7. Pituitary Gland (Sahasrara or Crown Chakra) Wisdom

Note: 1. Points 1 and 4 – only on Left Sole
2. Massage point 5 only on outer side of the big toe of both feet

بائیں پاؤں کا تلوا Sole of Left Foot

گائے کا گھی زرد، سرخ، دھواں جیسا اور نیلا رنگ کی بوتلوں کے ساتھ ساتھ ایک صاف بوتل میں بھی تیار رکھیں۔ تلسی کے پتے اور گلاب کا عرق تیار رکھیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ مالش کے دوران کمرہ کا ماحول دلکش ہو اردگرد کا ماحول پرسکون اور شور سے پاک ہونا چاہیے۔ اوپر بیان کی گئی ضروری اشیاء کا استعمال کریں کیونکہ وہ اندرونی طور پر جڑی ہوتی ہیں اور چکرا کی ارتعاش کو اپنی صحیح ہم آہنگی تک لانے میں مدد دے گی۔ روحانی توانائی مالش کے لیے تیس منٹ درکار ہوتے ہیں۔

Anahata (دل کا) چکرا مریض آرام دہ حالت میں لیٹنا چاہیے اگربتی لگائیں تاکہ کمرہ خوشبودار بن جائے۔ گلاب کے عرق کے چند قطرے مریض کی آنکھ اور ناک میں ٹپکائیں۔ مریض سے کہیں کہ خاکستری رنگ کا تصور کریں۔ آپ اسی رنگ کا کپڑے کا ٹکڑا مریض کی چھاتی پر رکھ سکتے ہیں۔ دو متقاطع مثلث کی علامت کے ساتھ راس اس کے مخالف ہوتی ہے اور دائرہ درمیان میں ہوتا ہے جس کے بارہ پتیاں ہوتی ہیں۔ ایسا کرنے سے زندگی کا اظہار جسم کی حیاتیاتی روح کے ساتھ ساتھ ہوتا ہے۔ اگر مریض خاکستری رنگ کا تصور نہیں کر سکتا تو تب مریض سے کہیں کہ اس رنگ کے نقطہ پر توجہ رکھیں۔ پس منظر میں کیسٹ لگائیں جس میں Bija mantra لگایا جائے۔ اس چکرا کا ذمہ دار Yam منترا ہوتا ہے۔ گائے کا گھی (مکھن) مریض کے دل کے چکرا کے نقاط پر لگائیں جو کہ صرف بائیں پاؤں کی آخری دو انگلیوں کے نیچے براہ راست واقع ہوتا ہے۔ اس نقطہ کی مالش دائروی حرکت میں دو منٹ کریں، تب نقطہ کو آدھا منٹ دبائیں، مریض گرم جذبات کا اظہار کر سکتا ہے اور علاج کے دوران دھڑکن خوشگوار

ہو جاتی ہے۔ جب Mantra تبدیل ہوتی ہے تب اگلے چکرا کی طرف بڑھ جائیں۔

Manipura (جوف) چکرا:

Bija Mantra Ram چلائیں اور نیچے کی جانب مثلث کا ایک نقطہ پر علامت کو رکھیں، مریض کی ناف، (جوف) پر سرخ رنگ کے کپڑے پر دس پتیاں ساتھ رکھیں۔ مریض سے کہیں کہ وہ سرخ رنگ کا تصور کریں اگربتی جلادیں۔ سرخ بوتل سے گائے کا گھی استعمال کریں، جوف کے نقطہ کی مالش کریں جو کہ دونوں پاؤں کے جھکاؤ والے حصہ (خلا) کی جانب ہوتا ہے۔ ان نقاط پر دائروی حرکت استعمال کریں اور ہر پاؤں کی مالش اڑھائی منٹ کریں جس میں مکمل دباؤ پانچ منٹ ہوتا ہے۔ اس چکرا کے تمام متحرک فیکٹرز، کے باہمی اثر کے مطابق، نتیجتاً تمام خوف ختم کرنے میں مدد دیتے ہیں اس مرض میں مریض اس چکرا میں مالش کے دوران تکلیف محسوس کرتا ہے، مالش مت روکیں، مالش مسلسل کریں، دیئے گئے وقت کے مطابق آہستہ آہستہ دباؤ استعمال کریں۔ ہم آہنگی اور ارتعاش رکھتے ہوئے اگلے چکرا کی جانب حرکت کریں جو کہ Vishudhi (گلا) چکرا ہے۔

Vishuddhi (گلا) چکرا:

Bija mantra Ham مسلسل لگا رہنے دیں۔ مریض سے کہیں وہ نیلا رنگ کا تصور کریں یا اپنی آنکھیں نیلے نقطہ پر مرکوز کر دیں۔ مریض کے اوپر ایک دائرہ کی علامت کے طور پر کپڑا رکھیں جس میں ایک سوراخ اور سولہ پتیاں ہوں۔ گلا کے چکرا کے نقاط کی مالش ہر پاؤں کے لیے اڑھائی منٹ تک کریں۔ نقاط پاؤں کے اندرونی کنارے میں واقع بال ہوتے ہیں اس چکرا کے لیے مختلف دائروی حرکت استعمال ریں۔ بیماریاں جو گلا کے چکرا کی وجہ سے ہوتی ہے وہ یکساں نہیں ہوتی ہیں۔ جسے نگلنے میں دشواری، مزمن آواز کا بیٹھنا، تھائی رائیڈ گلینڈز کے مسائل، اور گلے کی سوزش، ان نقاط کی مالش گندے خیالات کو ذہن سے صاف کرنے میں مدد کرتی ہے۔ چکرا ذہنی خلا کی صفائی کے لیے موزوں ہے۔

Swadhisthana (کمر، پشت) چکرا:

Bija MAntraVam کا کیسٹ لگا رہنے دیں اور اگربتی جلائے رکھیں۔ اس چکرا کے لیے مریض سے کہیں کہ وہ نیلے رنگ کا تصور کریں اور علامت کے طور پر کپڑا مریض کی ناف کے نیچے رکھیں۔ علامتی کپڑا نصف دائروی نیلا ہو اور چھ پتیاں پر مشتمل ہو۔ نقطہ صرف بائیں پاؤں پر چھوٹی انگلی کے بالکل سیدھا واقع ہوتا ہے۔ اس نقطہ کی مالش نیلی بوتل سے گائے کے گھی سے کریں۔ دو منٹ کے لیے یکساں حرکت استعمال کریں اور آدھا منٹ دباؤ رکھیں۔ مریض کو پیٹ کے اوپر والے حصہ میں گرمی کا خوشگوار احساس ہوتا ہے۔ اس چکرا کی مالش سے ذیابیطس کو کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔ کسی فرد کی بلڈ شوگر دیکھی جا سکتی ہے۔ یہ مالش قوت اور صحت کے بڑے ذرائع کو بڑھانے میں مدد دیتی ہے۔

Ajna (اندرونی آنکھ) چکرا:

پس منظر میں Bij a mantra کی کیسٹ لگائی۔ مریض سے کہیں کہ وہ خاموش اور پرسکون لیٹے کسی بھی خاص رنگ پر

حقیقی توجہ کے بغیر کیونکہ Ajna کا کوئی واضح رنگ اور علامت نہیں ہوتی ہے۔ آپ آنکھوں کی بھنوؤں کے درمیان پیشانی پر تلسی کے پتے رکھ سکتے ہیں۔ اب گائے کا گھی استعمال کرتے ہوئے، دونوں پاؤں کے نقاط میں تمام انگلیوں کی مالش کریں یا صرف بڑی انگلی کے باہر کی خلا کی مالش کریں ہر پاؤں کی اڑھائی اڑھائی منٹ کے لیے مالش کریں۔ یہ نقاط ناک کی ہڈی کی جگہ میں ہوتے ہیں اگر اس چکرا کی یکسانیت ڈسٹرب ہو جاتی ہے۔ نہ صرف ایک خاص بیماری کی طرف لے جاتی ہے، بلکہ تمام اعضاء پر اثر انداز ہوتی ہے۔

Mooladhara(جڑ چکرا):

اس چکرا کے مقعد اور اعضاء پوشیدہ کو ایک زرد، چار پتیوں کے کیڑا کا ٹکڑا رکھیں جس کے درمیان متقاطع مثلث ہوتی ہے جس کی راس نیچے کی جانب اور چار پتیوں کے درمیان ایک مربع ہوتا ہے۔ زرد بوتل سے گائے کا گھی استعمال کرتے ہوئے، دونوں پاؤں کی ایڑی کے اندرونی کنارے کی مالش اڑھائی منٹ تک دونوں پاؤں کے لیے کریں۔ غیر محسوس یا کھمر اوکن جنسی توانائی خود بخود واضح ہو جائے گی۔ جس کے نتیجہ میں آدھے سر کی درد یا نمایاں مثانہ کی علامت عام ہو جاتی ہے۔ مالش سے علامات ختم ہو سکتی ہیں اور دوسرے ساتھی سے قبول کرنے والا بن جاتا ہے۔ پیدا شدہ ارتعاش جڑ چکرا کو کھولنے کے قابل بنا سکتی ہے۔ اس طرح توانائی کراؤن چکرا سے اوپر راستہ مخروطی ہو سکتی ہے۔

Sahasrara (کرانون چکرا):

اس چکرا کے لیے کیسٹ میں Mantra So Ham لگائیں مریض سے کہیں کہ وہ ایک چمکدار روشنی کا تصور کریں۔ تلسی کا ایک پتہ Brahma Randhara پر رکھیں۔ اس چکرا کے مالش کے نقاط توانائی اعلیٰ ترین مرکز میں کھلتے ہیں۔ گائے کا گھی استعمال کرتے ہوئے نقطہ کی مالش کریں جو کہ پاؤں کی بڑی انگلی کے اندر کی طرف واقع ہوتا ہے۔ دائروی حرکت استعمال کرتے ہوئے ہر پاؤں کے لیے اڑھائی منٹ تک دونوں پاؤں میں دونوں نقاط کی مالش کریں۔ اس جگہ میں غیر توازن اوپر والے چکرا کا، تمام زندگی کے عناصر کے کام پر اثر انداز ہوتا ہے۔ یہ چکرا جسم اور روح کے درمیان اتحاد کا نقطہ ہوتا ہے۔ پیچوٹری گلینڈ سے کائناتی معلومات حاصل کی جاتی ہے جہاں سے تحریک جذبات کی صورت میں تھامس گلینڈ سے گزرتی ہے جو کہ دل کے چکرا سے جڑا ہوتا ہے۔ اگر تھامس غدود دل کے چکرا کے ساتھ مکمل موزوں ہوتا ہے تو ہم کائناتی محبت کے ایک احساس میں ہر چیز میں منتقل کر سکتے ہیں۔

اگرچہ یہ مالش ایک فرد خود بھی کر سکتا ہے، اگر دوسرے فرد سے مالش کروائی جائے تو خوشی بھی بڑھ جائے گی۔ روز مرہ کے تجربات کے ذریعے لینے والا یوگا کے تجربات حاصل کرتا ہے۔

اپینڈکس اے

آکو پریشر اور علم بالعکس:

فطرت نے ہمارے جسم کو خود بخود تعمیری عمل کا میکانیزم مہیا کر رکھا ہے تاکہ ہم اپنی صحت برقرار رکھ سکیں اور ان عناصر اور بیماریوں سے بچ سکیں جو کہ طاعون کی مانند ہمیں متاثر کر سکتی ہیں۔ تمام جسم میں واقع مختلف نقاط جسم میں مختلف اعضاء کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ اچھے طریقے سے کام بنانا، متحرک یا ان نقاط کی مالش خاص بیماری کی ٹھیک کرنے میں مدد دیتی ہے جس کا ذکر Shiatsu میں کیا جا چکا ہے۔ آگے مزید دو طریقہ علاج پر باعث کی گئی ہے۔ ایک مشرق سے اور دوسرا طریقہ مغرب سے لیا گیا ہے۔

آکو پریشر:

جب کبھی ہمارے جسم کے ایک خاص حصہ میں دباؤ یا درد ہوتا ہے تو ہمارا فوری ردعمل یہ ہوتا ہے کہ ہم اس جگہ کو کچھ سکون حاصل کرنے کے لیے رگڑتے ہیں۔ آکو پریشر انسان کی فطری خواہش رگڑنا، پیار سے ہاتھ پھیرنا، یا کسی بھی متاثرہ حصہ کو سکون حاصل کرنے کے لیے دبانا، اس سے اخذ کیا گیا ہے۔ یہ نقاط تمام جسم میں واقع ہوتے ہیں اور مختلف اعضاء کے ذمہ دار ہوتے ہیں اگر دباؤ نقطہ نصف انہار پر لگایا جائے اس اعضاء پر جو اس کا ذمہ دار ہوتا ہے، تو درد ختم ہو سکتی ہے۔

قدیم انڈیا میں، ہاتھوں کو سدھانے والے سدھانے کے لیے تیز دار والی اشیاء استعمال کرتے تھے وہ ان اشیاء یا آلات کو بقیہ کسی مشاہدہ کے استعمال کرتے تھے کہ جانور کتنی جلدی ٹھیک ہو جائے تھے۔ آہستہ آہستہ انہوں نے محسوس کیا یہ ان دباؤ کا نتیجہ ہے جو کان کے پیچھے نقاط کے اوپر لگایا جاتا ہے، کچھ ذہین لوگوں نے اس پر سوچا کہ یہی وجہ اور اثر کا باہمی تعلق انسانوں پر ہو سکتا ہے۔ نتیجتاً آیورویدک فزیشن نے اپنے مریضوں کے علاج کے لیے یہ طریقہ علاج اپنایا۔ Shushruta وہ پہلا فرد تھا جس نے سرجری میں سب سے پہلے اس طریقہ کو اپنایا، جبکہ وہ ایک مریض کو سرجری سے پہلے متین رکھ سکتا تھا اور جسم میں خاص نقاط کو بنا کر اسے ہوش میں لے آتا تھا ایک نظریہ کے مطابق یہ یقین کیا جاتا تھا کہ آکو پریشر اور آکو پنکچر کی ابتدا انڈیا سے ہوئی اور بعد میں مصر، وسطی ایشیا، چائینہ اور دوسرے مشرقی ممالک میں پھیلا۔ چین کے لوگ تاہم یہ یقین رکھتے ہیں کہ یہ ان کی اپنی سائنس ہے اور وہ دعویٰ کرتے ہیں کہ یہ پانچ ہزار سال سال پرانی سائنس ہے۔ نظریات اور رائے کیا کہتی ہیں۔ تاہم چائینہ سے آکو پریشر اور آکو پنکچر پوری دنیا میں مشہور ہوا۔

لفظ آکو کا مطلب بنانا یا جسم سے غیر ضروری اشیاء اور زہریلے مادوں کو باہر نکالنا ہے۔ اس طرح آکو پریشر سے مراد دباؤ کے ذریعے جسم سے بیماریوں سے بھرے مادوں کو باہر نکالنا ہے۔ تصور جو کہ شفا سے بہتر حفاظت ہے۔ اس کو مزید اہمیت دینی چاہیے۔ جیسا کہ چائینہ والے کرتے ہیں۔ انڈیا میں آج کل لوگ بیماریوں سے نجات کیلئے آکو پریشر استعمال کرتے ہیں۔

آکوپریشر کیلئے نقاط

ACUPRESSURE POINTS

دایاں تلوا

RIGHT SOLE



خط نصف انہار، ان میں سے چوبیس Shiastu نصف انہار (نقطہ عروج) کے برابر (ایک جیسے) ہوتے ہیں اور اس طرح ان نصف انہار کے ساتھ نقاط واقع ہوتے ہیں۔ تفصیل کے لیے Shiastu کی بات کو دیکھیں۔ مالشی جو کہ ان نصف انہار کو جانتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ نقاط کو جانتا ہے جب مالش کرے گا تو اس کو فائدہ حاصل ہوگا کیونکہ مریض کو تکلیف اور درد سے سکون مل سکتا ہے۔

ان چوبیس (نقطہ عروج) خط نصف انہار میں ایک بہت ہی ماتحت خط نصف انہار سے کی طرف مائل ہو جاتا ہے۔ بڑے خط نصف انہار کا متاثرہ علاقہ مختلف ماتحت خط نصف انہار کی وجہ سے بڑھ جاتا ہے۔ خط نصف انہار حقیقتاً ایک بڑی قوت ہوتی ہے جو کہ جسم کے اس خاص حصہ کو کنٹرول کرتی ہے جس میں سے یہ گزرتا ہے۔ بیماری کوئی بھی ہو سکتی ہے لیکن علاج ایک جیسا ہی رہتا ہے۔

اس طرح آکو پریشر بہت سادہ ہے اور اس کی مشق کرنا آسان ہے۔

کسی بھی بیماری کی صورت میں خط نصف انہار میں خاص نقاط سوزش زدہ ہو جاتے ہیں جو کہ متاثرہ اعضاء کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے یہ نقاط کنٹرولر یا باقاعدہ کے طور پر کام کرتے ہیں اور خط نصف انہار کے ذریعے توانائی کے بہاؤ کو دیکھتے ہیں۔ بائیو انرجی کی حرکت یا گردش جو خط نصف انہار سے بہتی ہیں۔ خاص نقاط کو اچھے طریقہ سے بنا کر درست کی جاسکتی ہے۔ خط نصف انہار پہ نقاط زیادہ دیر تک تکلیف دہ نہیں ہوتے ہیں۔ جب بیماری محدود ہوتی ہے، اس لیے متاثرہ اعضاء اور نقطہ آپس میں جڑے ہوتے ہیں۔

بعض اوقات خاص بیماری کی صورت میں، بیرونی طور پر علامات ظاہر نہیں ہوتی ہیں۔ ایک شخص کمزوری کا ایک عام احساس محسوس کرسکتا ہے۔ بنیادی ٹیسٹ بعض اوقات مسئلہ کو ظاہر نہیں کرتے۔ آکو پریشر، ابتدائی حالت میں ایک بیماری کی تشخیص کے لیے ممکن ہوتا ہے۔ یہ ان نقاط کے ذریعے کیا جاتا ہے جو تکلیف دہ ہوتے ہیں جب مریض کسی بیماری میں مبتلا ہو رہا ہو۔

آکو پریشر انسانی جسم کی توانائی میں ایک مکمل اور سخت جدوجہد کو متوازن رکھنے کے لیے تصور کیا جاتا ہے۔ نظریہ کے مطابق، آکو پریشر کچھ مستثنیٰ کے ساتھ زیدہ تر بیماریوں کو ٹھیک کرنے اور شفا دینے کا دعوہ کرتا ہے۔ مثلاً آکو پریشر پتہ کی بڑی پتھری، کینسر، موتیا اور گردہ کی پتھریوں میں کچھ نہیں کرسکتا۔ اس علاج کی کامیابی کا انحصار ان فیکٹرز پر ہوتا ہے جیسا کہ بیماری کا وقفہ، مریض کی حالت، اور نقصان میں اضافہ جو کہ پہلے ہی وجہ کا سبب ہوتا ہے۔ آکو پریشر، تاہم دوسرے طریقے علاج کے ساتھ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ جسم میں اعضاء اور مختلف سسٹمز (طریقہ) کے اثرات میں اضافہ کرتا ہے۔ یہ کسی بھی بیماری کے دوبارہ آنے کو روکنے میں مدد دیتا ہے۔ مختصراً آکو پریشر شفا کے طریقہ کی نسبت حفاظتی علاج کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس علاج کا دوسرا اہم فائدہ یہ بھی ہے کہ یہ چھونے کے احساس کو زور دیتا ہے۔ اس طرح معالج اور مریض کے درمیان تعلق بنانے میں مدد دیتا ہے۔

اس طرح یہ کہا جاتا ہے کہ جسم کے اندر خود قوت کو منظم کرنے میں ایک تعمیری عمل ہوتا ہے اور کسی بھی قسم کی بے سکونی اور دباؤ جو جسم محسوس کرسکتا ہے، اس کو دور کرتا ہے۔ میں نے وضاحتی ہے کہ آپ ان عام بیماریوں سے شفا کے لیے ان نقاط کو کیسے استعمال کرسکتے ہیں۔ آکو پریشر کے لیے، مالشی اپنا ہاتھ استعمال کرسکتا ہے۔ یا آلات استعمال کرسکتا ہے یا لکڑی یا دھات کا بنا ہوا ایک چھوٹا سا مفید آلہ استعمال کرسکتا ہے۔ یہ چھوٹا مفید آلہ جھری دار ہوتا ہے جو ان نقاط کو خوش اسلوبی سے کام بنانا میں آسانی پیدا کرتا ہے اور دباؤ کی صحیح مقدار دینے میں بھی آسانی پیدا کرتا ہے۔

(1) عالم علاج:

1- قوت بخشی۔ مریض ہر روز 13 منٹ دونوں ہتھیلیوں پر تمام جگہ پر دباؤ ڈال کر تازگی محسوس کرسکتا ہے۔ دباؤ ہتھیلیوں پر کلائی سے انگلیوں کے پوروں تک ہر مربع انچ تک پہنچنا چاہیے۔ ایک فرد مریض کے دائیں ہاتھ کے بازو کے اگلے حصہ کو دبانے سے زیادہ توانا اور جوانی محسوس کرسکتا ہے۔

(2) بھوک کو برداشت کرنا:

کان پر تین نقاط پر کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے پانچ منٹ تک گہرا دباؤ ڈالیں۔ دباؤ لگانے کے دوران کان کے پیچھے انگوٹھا

رکھیں اور 15 منٹ کے لیے دائیں نتھنے سے سانس لیں۔

(3) **جلن:**

کلائی کے سامنے کے حصہ کے درمیان میں مضبوطی سے مالش کریں۔ جلن کا احساس کافی حد تک کم ہو جائے گا۔

(4) **بالوں کو گرنے اور سفید سے بچانا:**

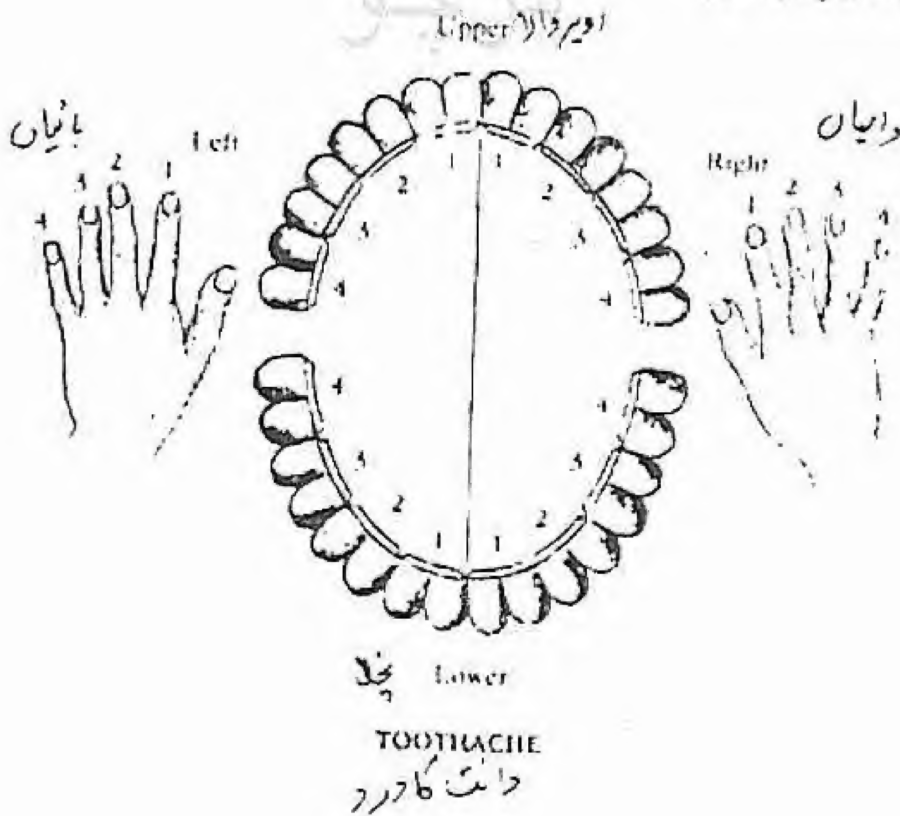
ایک شخص بالوں کو سفید ہونے یا گرنے سے بچا سکتا ہے اگر وہ دس منٹ روزانہ اپنی 8 انگلیوں کے ناخن کی مالش ایک دوسرے کے مخالف سمت کرے۔ مالش پانچ منٹ صبح اور پانچ منٹ شام کو کرے۔

(5) **چنڈی:**

متاثرہ حصہ کی مالش رات کو سونے سے پہلے برف کے ساتھ کریں۔ دو منٹ کے لیے تارپین تیل سے رگڑیں اور پٹی باندھ دیں۔ صبح کے وقت چنڈی باہر نکل آئے گی اور کوئی تکلیف نہیں ہوگی۔ تارپین کے تیل کی مالش تین دن کے لیے مسلسل کریں۔

(6) **دانت کا درد:**

ایسی انگلی کی پور تلاش کریں جو متاثرہ حصہ تک چلی جائے۔ انگلی کی پور کو مسلسل تین منٹ کے لیے دبائیں اگر درد بدستور ہو تو مزید وقت کے لیے علاج جاری رکھیں۔



TOOTHACHE
دانت کا درد

(7) کمر درد:

کمر کے درمیان انگوٹھے کے درمیان سے اور شہادت کی انگلی سے سختی سے رگڑیں اس طرح درد ختم ہو جائیگا۔ (کالی کارت، یسی سی فیوگا)

(8) ٹانگوں میں درد:

جھری دار لکڑی کے بنے رولر (بیلن) سے تین منٹ کے لیے پاؤں کے تلوؤں کو گھمائیں۔ (برائیاونیا، رسٹاکس، میگ فاس وغیرہ)

(9) چھاتی کی درد:

بازو کے اگلے حصہ کے پچھلی جانب درمیان میں سے تین منٹ کے لیے دبائیں (برائیاونیا، رینن کیولس بلبولس)

(10) دمہ:

چھاتی کے درمیان دونوں جانب پانچ منٹ کے لیے (رگڑیں) مالش کریں۔ تب گردن میں واقع خلا کے درمیان جوڑ کو ایک منٹ کے لیے دباؤ۔ (بلاٹا اور ینٹل، گرانڈیلیا)



پیٹ کی بیماریاں

نظام انہضام:

نظام انہضام کو متحرک کرنے کے لیے ایک جھری دار لکڑی کے بنے رولر کے ساتھ پانچ منٹ روزانہ اپنے پاؤں کے تلوؤں کو گھمائیں۔ یہ علاج چالیس سال سے زائد عمر کے لوگوں کے لیے بہت مفید ہے۔ (نکس وامیکا، جنشیانا وغیرہ)

قبض:

روزمرہ کے کام سے پہلے تھوڑی کے درمیان رگڑنے یا دبانے سے جو کہ پانچ منٹ کے لیے ہو، قبض سے بچا جا سکتا ہے۔ (برائی ونیا، کالی میور وغیرہ)

درد کے بغیر بچہ کی پیدائش:

جھری دار لکڑی کے بنے ایک رولر سے بازوؤں کے پیچھے حاملہ ماں کو اُسے بتائی گئی تاریخ سے پندرہ دن پہلے روزانہ پندرہ منٹ تک زور سے مالش کرنا چاہیے۔ دونوں ہتھیلی کے پیچھے ناخن سے لیکر کلائی تک رگڑیں اور تلوؤں کو دھاتی کنگھی سے دس منٹ مسلسل ناخن سے لیکر ٹخنہ تک رگڑیں۔ اگر بچہ کی پیدائش قریب ہونے والی ہو، تو مریضہ کو دھاتی کنگھی انگوٹھا اور انگلیوں کے پوروں کے درمیان اور ہتھیلی کے اوپر والے حصہ کے درمیان پکڑا دیں۔ ہتھیلی کو دبائیں اور دو منٹ کے لیے چھوڑ دیں جیسا کہ شکل 38 میں دکھایا گیا ہے۔ یہ ورزش 5 منٹ مسلسل کی جا سکتی ہے۔ عورت تین منٹ کے اندر بغیر کسی تھکاوٹ کے احساس کے بچہ پیدا کر

دے گی۔ اگر وہ بچہ کی پیدائش کے دوران ہلکی سی درد محسوس کرتی ہے۔ ٹخنہ کے اوپر ٹانگ کے اندر کی جانب دو منٹ وقفہ کے ساتھ دو منٹ دبائیں۔ یہ عمل مسلسل جاری رکھیں۔ یہاں تک کہ بچہ پیدا نہ ہو جائے۔ پیدائش کے بعد اگر عورت بے سکونی محسوس کرتی ہے اور چھاتیوں میں دودھ کی کثرت کی وجہ سے درد کا احساس رکھتی ہے۔

TIPS OF LEGS AND PALMS

Fig. 38



موٹاپا:

کچھ لوگ بچہ کی پیدائش کے بعد ہارمون میں غیر توازن کی وجہ سے بھاری ورزش کرتے ہیں۔ اگر بچہ کی پیدائش کے بعد نقاط 3، 4، 8، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 25، 28 اور 38 پر روزانہ پانچ منٹ دباؤ دیا جائے تو مریض دونوں جسمانی اور ذہنی طور پر اچھی صحت برقرار رکھنے میں قابل ہو جائے گا۔

اعصابی بیماریاں:

اعصابی دباؤ: اپنے ہاتھوں کی ہتھیلی کی مضبوط تالی بنائی اور اپنی انگلیوں کو ایک دوسرے کے اندر پھنسالیں۔ اپنے ہاتھ کے پیچھے مخالف انگلیوں سے دبائیں۔ انگلیاں ایک دوسرے سے علیحدہ نہ ہوا ایسا دن میں چار بار تین منٹ کے لیے کریں یہ ورزش سونے سے دس منٹ پہلے کریں ایسا کرنے سے پرسکون نیند آتی ہے۔

ہسٹریا:

انگوٹھے کے پہلے جوڑ کے نیچے اندر کی جانب پانچ منٹ دبائیں ایسا کرنے سے مریض پرسکون ہو جائے گا۔

بے ہوش ہونا:

چھوٹی انگلی کے ناخن کے اندر کی جانب دبائیں مریض کو دوبارہ ہوش آ جائے گا۔

لو لگنا، غش کھانا اور ناک سے خون آنا:

ہاتھ اور پاؤں کی انگلیوں کے کناروں کو دس منٹ دبائیں اور ناک کے نیچے اور اوپر والے ہونٹ کے اوپر بھی دو منٹ سخت دباؤ لگائیں۔ مریض سے کہیں کہ وہ دایاں نتھنا بند کر کے بائیں نتھنا سے سانس لیں۔

ادارے کی دیگر بہترین طبی وڈاکٹری بکس

خالص دواؤں کی پہچان
حکیم مقصود علی

آج کل کے میشنی دور میں حکیموں اور ڈاکٹروں کیلئے ایک مسئلہ وبائے جان بن چکا ہے اصل خالص دوائے کونسی ہوتی ہے اور ان کی شکل پہچان کیا ہے اس مسئلہ کا حل آ گیا ہے بڑی محنت اور جستجوں کے بعد ہم نے یہ کتاب ہر عام وخاص کے لئے چھاپی ہے جس سے ہر کوئی آسانی سے دواؤں کی پہچان کر سکے گا، کسی استاد کی ضرورت اور نہ کسی سے پوچھنے کا مسئلہ اب خود اس کتاب سے اصل دوائی تک پہنچ جائے گے۔

قیمت =/200

میڈیکل پروسیجر گائیڈ
ڈاکٹر عتیق الرحمٰن

حکیم اور ڈاکٹر آج کل تیز ترین میڈیکل ٹیکنالوجی کے دور سے گزر رہے ہیں ان کو میڈیکل پروسیجر کے جدید طریقوں کا پتہ ہی نہیں مریضوں کو کن کن بیماریوں میں حکیم اور ڈاکٹر کس کس طرح چیک کرتے ہیں اور جسمانی اعضاء کے کن حصوں کو دبا کر، بجا کر چیک کیسے کیا جاتا ہے اور بیماریوں کو سمجھنے کا اور چیک کرنے کا نیا طریقہ کار کیا ہے؟ ان کیلئے یہ کتاب واقعہ ایک 2010 کا عجوبہ ہوگئی۔

قیمت =/225

پیٹنٹ دواؤں سے علاج
حکیم مقصود علی

ہم نے ان لوگوں کے لئے یہ کتاب چھاپی ہے جو ڈاکٹروں اور حکیموں کے پاس نہیں جانا چاہتے یا پھر ایسی ایسی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں جن کا ذکر کرنا یا کسی کو بتانے میں شرم محسوس کرتے ہیں وہ لوگ جو کسی نہ کسی بیماری میں مبتلا ہیں اور خود دوائی بازار سے خرید کر علاج کرنا چاہتے ہیں ان کے لئے یہ کتاب سونے پہ بنی بنائی دواؤں سے علاج پر یہ کتاب آپ کو گھر کا حکیم وڈاکٹر بنا دے گی۔

قیمت =/180

جنسی فارمولے
حکیم مقصود علی

ڈاکٹر جاوید اقبال

اب تو ہر بندہ کسی نہ کسی جنسی بیماری میں مبتلا ہے۔ ٹی وی T.V اور فحاشی کے دور میں لوگ احتلام، جریان نامردی، سرعت انزال، بانجھ پن، ذکاوت حس، امراض عضو تناسل کا چھوٹا ہونا، کمزور ہونا، اور کئی جنسی مہلک بیماریوں میں پھنس چکے ہیں مختلف حکیموں اور ڈاکٹروں کو ہزاروں روپے دے کر اپنا علاج کروا رہے ہیں اب ان کیلئے ایک ایسی کتاب جس میں دوائے بیماری کے مطابق آپ کو ملے گی اور آپ اس پریشانی سے 100 فیصد پر صحت یاب ہو جائے گے نہ ڈاکٹر کی ضرورت، نہ حکیم سے ملنے کا مسئلہ۔

قیمت =/300

لقمانی فارمولے
مصنف: حکیم لقمان

مترجم: حکیم عبدالجبار

دنیا طب میں جانا پہچانا نام دنیا کے حکیموں اور دنیا کے ڈاکٹروں کی زبان پر اس حکیم کا نام جس کے فارمولوں ہر ڈاکٹر وحکیم نے فائدہ اٹھایا حکیم لقمان کے ایسے فارمولے جس سے بہت سے اداروں نے فارمولے بنا کر لاکھوں کمائے نہایت آسان زبان میں مجرب فارمولے بنانے کی آسان طریقے درج کیے ہیں۔

قیمت =/360

ہر قسم کی بکس وی منگوانے کے لئے اس پتہ پر رابطہ کریں فون کریں یا ایس ایم ایس کریں۔

عثمان پبلی کیشنز نزد جلال دین ہسپتال بلڈنگ چوک اردو بازار لاہور۔ فون 042.37640094 موبائل 0333.4275783

اضطراری، غیر شعوری علم (علاقائی علاج)

اضطراری علم چند صدیاں پہلے امریکہ میں متعارف ہوا۔ ڈاکٹر فنز جیرالڈ نے اسے تعارف کروایا۔لیکن کچھ مصنف اس علم کے ماخذ کا دعویٰ کرتے ہیں۔ آکوپریشر کی طرح اس کی جڑیں بھی چائینہ سے شروع ہوتی ہیں یہ بھی کہا جاتا ہے کہ یہ علاج پانچ ہزار قبل دریافت ہوا۔اضطراری علم کیا ہے اور یہ آکوپریشر سے کیسے مختلف ہے؟

اس علاج کی بنیاد پر ان نظریات اور اصول پر ہے جو پاؤں اور ہاتھ جسم کے اندرونی اعضاء سے منعکس کرتے ہیں۔اس لیے پاؤں میں واقع نقاط جسم کے مختلف اندرونی اعضاء کے ذمہ دار (موزوں) ہوتے ہیں۔حرکت کے ماخذ، پاؤں پر کوئی بھی نقطہ، توانائی اعصاب کے ذریعے منتقل ہوتی ہے اور یہ جسم کے ذمہ دار حصہ میں براہ راست تبدیلی لاتی ہے۔

اس وقت حقیقتاً کیا ہوتا ہے جب تقریباً 72000 اعصابی کنارے متحرک ہوتے ہیں۔توانائی تمام راستوں میں بہتی ہے جو کہ بند نہیں ہوتے ہیں یا زہر کے تہہ نشین مادوں میں رکاوٹ ڈالتے ہیں۔اضطراری علم میں ان زہروں کو کرسٹلز کہتے ہیں۔ توانائی کا یہ بہاؤ براہ راست حملہ کرنے کا سبب بنتا ہے۔اس طرح یہ توانائی جسم میں دوبارہ آزادی سے حرکت (بہنا) کرسکتی ہے۔ آزاد بہتی توانائی نہ صرف کرسٹلز کو خارج کرتی ہے بلکہ دباؤ اور ٹینشن کو ختم کرنے میں بھی مدد دیتی ہے۔ایسا فوراً واقع ہوتا ہے، ان علاقوں میں خون کی گردش بڑھ جاتی ہے،اس طرح جسم کا خود شفایابی کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔

شدید امراض میں چھالے بھی نکل سکتے ہیں۔ جب جسم کا مدافعتی نظام بیماری کو مکمل طور پر ٹھیک نہیں کرتا ہے، وہ پیچھے کے راستے چھوڑ دیتے ہیں جو اضطراری علم کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔اضطراری علم آخرے سرے پر مشتمل ہوتا ہے یا اعصابی سرے (کنارے) جو کہ براہ راست دور کے اعضاء یا جسم کے حصہ سے جڑے ہوتے ہیں۔اعصابی نظام کا راجع عمل، جو کہ تمام متحرک تحریک کو منتقل کرتا ہے، پورے جسم کے اندر مکمل طور پر واقع ہوتا ہے۔ اعضاء کے کافی (مناسب) افعال میں (گردے، انتڑیاں، پھیپھڑے اور جلد) جسم کے غیر ضروری اخراجات میں ملوث ہوتے ہیں، باقی ماندہ بنا بالک ضائع شدہ اشیاء کے ذخیرہ کی وجہ بن سکتا ہے۔ جب ادویات لی جاتی ہے۔ ہم خون میں اور جسم کے خلیات میں ادویات کے بقیہ اثرات دیکھتے ہیں۔ جو کہ عصبی کنارے کے جوڑ میں نامیاتی ضائع شدہ مادوں کا ذخیرہ کی شکل بناتے ہیں، خاص کر ریڑھ کے ستون کے نزدیک۔

درد بیماری نہیں ہے:

درد جسم میں کسی بھی انتشار کی ایک واضح ممکن علامت ہوتی ہے۔جسم میں درد کے سوا علامت نہ ہو تو جسم درد کی طرف متوجہ رہتا ہے۔ اس طرح حقیقتاً درد ایک پوشیدہ رحمت ہوتی ہے۔ درد ہمارے جسم کی پکار ہوتی ہے جو مدد کو پکارتی ہے۔ آج کل لوگ نہ ہی سیر کرتے ہیں اور نہ ہی ناہموار راستوں میں دوڑتے ہیں جب لوگ روزانہ ایسا کریں گے تو یہ ایک فطرتی مالش کرنے والے (مالشی) کے طور پر عمل کرے گا اور پاؤں میں مختلف نقاط دبائے جائیں گے۔ اس طرح بیماریوں اور درد کی ممکنات کو بہت حد تک کم کر دیں گے۔ لیکن آج کل ہماری طرز زندگی اس طرح ہے کہ ہمیں بہت زیادہ تکالیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے اس سے پہلے کہ ہم ان مسائل پر

انگلی ڈال سکیں۔

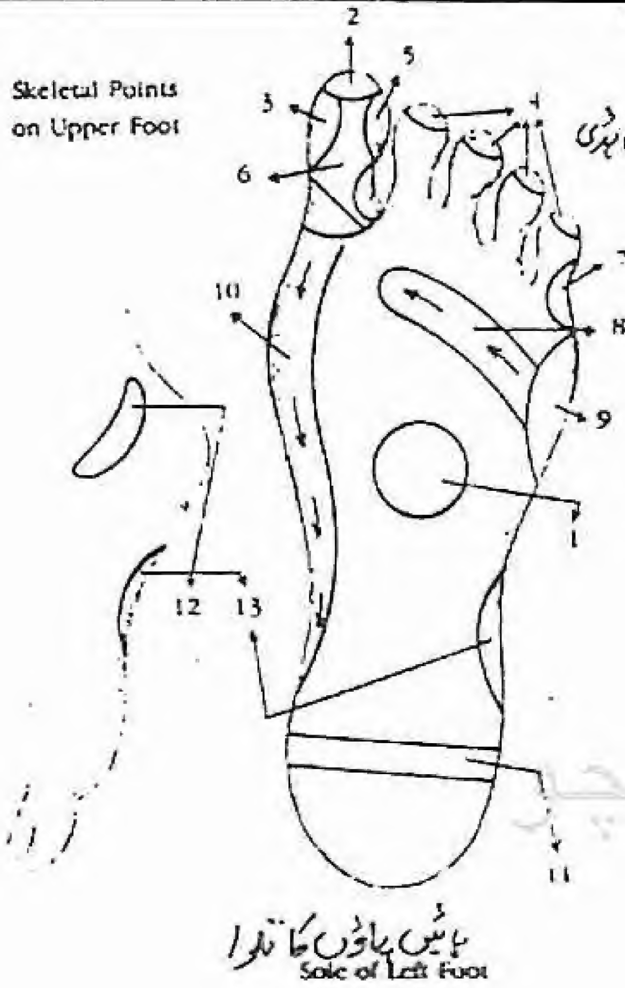
پہلا اور اولین معائنہ عصبی نقات میں ان مقام کو تلاش کرنا ہوتا ہے جو کہ جسم میں تکلیف کا باعث بنتا ہے۔ مریض کے کہیں کہ وہ آرام دہ حالت میں پشت کے بل لیٹ جائے۔ مریض کے پاؤں تھوڑے سے اوپر اٹھے ہوں جوف کو تلاش کریں (جو کہ پسلی کے خلا میں ناف کے اوپر ایک ہتھیلی کے فاصلہ کے برابر واقع ہوتا ہے) جو کہ محدود نہیں ہونا چاہیے۔ اس طرح یہ آزادانہ سانس لینے میں رکاوٹ ڈالتا ہے۔ اور اس طرح یہ خودمختار اعصابی نظام کو ٹھیک کرتا ہے۔

مریض کے پاؤں کو تیل لگاتے ہوئے ایک گھنٹہ کے لیے مختصراً معائنہ کریں اور حرکت کے دوران ہاتھوں کو حرکات میں اضافہ کریں انگوٹھے کو دائروی حرکت دیں۔ حرکت پہلے بڑے دائرہ کی صورت میں کریں اور آہستہ آہستہ جگہ کے مرکز کی طرف سکڑتے جائیں۔ اس طرح جوف کا اضطراری زون خودمختار اعصابی نظام کی چابی ہوتا ہے۔ نیم شعوری علاج یہاں سے شروع کیا جاتا ہے۔ جوف کے نقاط کو مضبوط کرنے کے نتیجہ میں تمام جگہ فوراً ڈھیلی ہو جاتی ہے۔ معائنہ کے دوران اگر واضح سختی اور اکڑن ہو تو مریض شدید چلائے گا۔ اس طرح کے مرض میں دباؤ مسلسل دیں اور چند منٹ کے اندر مریض سکون محسوس کرے گا۔ یہ علاج تشنج کو نرم کرنے اور اسے ختم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اگر سختی شدید ہوتی ہے یا سرخی مائل ہوتی ہے، دو سے پانچ منٹ کے لیے مالش چھوڑ دیں۔

اضطراری زون کے راستے جوف کے پار ہو جاتے ہیں اگر علامت بائیں پاؤں میں ہوتی ہے تو جسم کے دائیں طرف تکلیف واقع ہوگی اس طرح دائیں پاؤں میں علامت ہو تو بائیں جانب تکلیف واضح ہوگی۔ اضطراری زون دل اور تلی کا بائیں پاؤں میں ہوتا ہے جبکہ جگر اور پتہ کا دائیں پاؤں میں ہوتا ہے۔ ریڑھ کا ستون، معدہ، رحم، غدہ، مثانہ، پیچوٹری گلینڈ اور تھائی رائیڈ گلینڈ جسم کے عمودی محور میں ترتیب سے واقع ہوتے ہیں وہ جسم کے دونوں جانب شعاعیں ڈالتے ہیں اور پاؤں کے دونوں جانب اضطراری زون ہوتے ہیں۔

مالش اور مریض کے درمیان باہمی اعتماد ہونا چاہیے جو کہ ہر شفایابی کے عمل بنیاد ہوتا ہے۔ پہلے دائیں پاؤں سے شروع کریں اور سر کے اوپر والے حصہ کا معائنہ کریں اور تب فوراً دوسرے پاؤں کی مالش شروع کر دیں۔ کام پاؤں کی انگلیوں سے ایڑی تک کیا جاتا ہے تا کہ توانائی میں تشنج کو روکا جا سکے جو کہ جسم میں واقع ہوتا ہے۔

تین مالش کے پروگرام ڈھانچہ، ہاضمی، لمفی ہوتے ہیں۔ دو مالشوں کے درمیان چوبیس گھنٹے کا وقفہ ہونا چاہیے اس طرح جسم کو کافی وقت مل جاتا ہے کہ وہ اپنے ضائع شدہ مادوں کو ختم کر سکے۔ مالش کے فیکٹر کا فیصلہ اتنا مضبوط نہیں ہوتا ہے لیکن گرمی اور زندگی کی توانائی کی ترسیل ہوتا ہے۔ اس طرح حقیقی ترسیل جسم سے جسم تک اور روح سے روح تک بنیاد کی ضرورت ہوتی ہے۔



بائیں پاؤں کا تلوا
Sole of Left Foot

1. Solar Plexus جوف
2. Upper Head سر کا اوپر والا حصہ
3. Frontal Sinus and Nose ناک اور ناک
4. Frontal and Maxillary Sinuses
5. Trigeminal Nerves
6. Nape of Neck & Cervical Vertebra
7. Shoulder Joint کندھے کا جوڑ
8. Shoulder Girdle
9. Shoulder Region کندھے کا علاقہ
10. Spine ریڑھ
11. Sciatic Nerve Zone عرق النساء کا عصبی علاقہ
12. Hip چوتڑ
13. Knee گھٹنا

مالش کے لیے ھدایات:

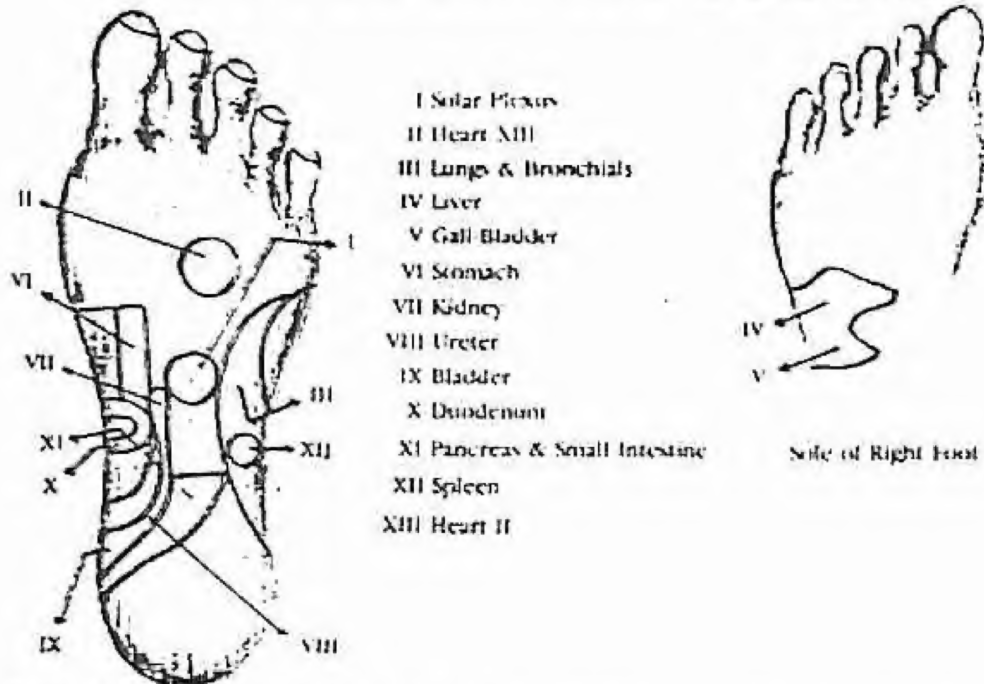
1- مریض سے کہیں کہ وہ آرام دہ حالت میں پشت کے بل اس طرح لیٹے کہ اس کے پاؤں تھوڑے سے اوپر اُٹھے ہوں
۔

2- مالشی کو ایک تولیہ اور تیل تیار رکھنا چاہیے۔

3- ہر مالش جوف (مضیرہ شمسیہ) کے نقاط سے شروع ہوتی ہے۔ بیک وقت بائیں اور دائیں پاؤں پر، تلووں کے ساتھ، کناروں کے ساتھ، پاؤں کے اوپر اور ایڑی کے تمام راستوں پر کی جاتی ہے۔ بغیر کسی وجہ کے، تمام مالش آرام دہ پروگرام کی صورت میں بند کی جاتی ہے، اس دوران لمنفی علاقہ میں آہستہ آہستہ دباؤ لگایا جاتا ہے۔ نیچے دی گئی تصویر میں تیر مالش کی سمت کو ظاہر کرتے ہیں اس طرح گھومتے انگوٹھے کا دباؤ ہمیشہ اوپر مرکز کی طرف ہونا چاہیے۔

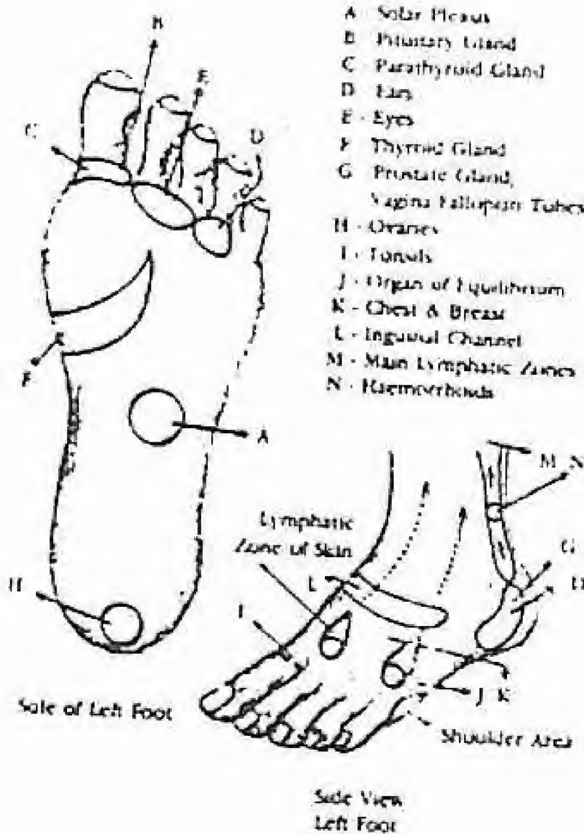
رھنمائے مالش:

1- ڈھانچہ کا پروگرام: یہ مالش مندرجہ ذیل ترتیب میں مشتمل ہوتا ہے۔ جوف سر کا اوپر والا حصہ، ناک کا سامنا کا حصہ، عصب ثلاثی وجہی، جبڑے کی ہڈی، گردن کی گدی اور ریڑھ کے ستون کے بالائی سات مہرے، کندھے کے جوڑ



شانے کا بند، کندھے کی ابتدا، ریڑھ کا ستون، عرق انساء، کولہے، ٹخنہ اور ڈھیلا پن جیسا کہ شکل 41 میں دکھایا گیا ہے۔

(2) ہاضمی کا پروگرام:





یہ پروگرام جوف، دل (تمام مریضوں کے لیے ماسوائے ان کے جن کا خون کا دباؤ کم رہتا ہے)، پھیپھڑے اور پھیپھڑے کی نالیاں، جگر، پتہ، معدہ، گردہ، پیشاب کی نالی، مثانہ، انتڑیاں اور بارہ انگشتی آنت، لبلبہ اور چھوٹی آنت، تلی، دل (بلند فشار خون کی صورت میں سکون کے لیے اوپر والا حصہ مالش کریں) اور ڈھیلا پن پر مشتمل ہوتا ہے۔ شکل 42 ہاضم کے لیے مالش کے ابتدائی نقاط کو دکھاتی ہے۔

ڈھیلا پن کے لیے مالش:

ڈھیلا پن (سکون) کی مالش کے دوران مریض کو اکثر تصاویر یا اور حیران کن رنگوں کا ذہن میں تصور لانا ہوتا ہے۔ مالش نرمی سے اور آہستہ آہستہ لمبی لائن کے ساتھ پاؤں کے اوپر والے حصہ سے ٹخنہ کی جانب دائروی حرکت کی صورتمیں کریں۔ (دیکھیں شکل 43) دونوں پاؤں کی باہر کی جانب مالش بیک وقت کریں تب پاؤں کے انگوٹھے کی جانب ٹخنہ کی سمت مالش کریں۔ پاؤں کے آگے دونوں پاؤں پر نرمی سے تھپڑ لگا کر مالش کر دیں۔ دس منٹ مالش کی جاتی ہے۔

یہ مالش مراقبہ کی مشق کے لیے موثر ہوتی ہے کیونکہ یہ ایک فرد کی مکمل خاموشی (سکون) میں اضافہ کرتی ہے۔ اٹھنے سے پہلے مریض کے پاؤں کا تلوا پکڑیں دوسرے ہاتھ کا مکا بنا کر اسے تلوے پر انگلیوں سے لیکر ایڑی تک گھمائیں (پھیریں)

طریق کار:

معالج (ماہر جسمانی علاج) کو ہاتھ کی انگلیوں اور ہتھیلی کو مضبوط بنانے کے لیے خاص ورزش کی ضرورت ہوتی ہے۔

1- دونوں ہتھیلی کو (اندر کی جانب) مخالف سمت میں رکھیں۔ ایک دوسرے کے مخالف مناسب حد تک دباؤ لگائیں۔

2- ایک جیسی ورزش میں، انگوٹھے سمیت انگلیوں کو ایک دوسرے کے مخالف رکھیں اور ایک جیسا دباؤ لگائیں۔

3- ایک ہاتھ کی انگلیوں کو دوسرے ہاتھ سے پکڑ کر پیچھے کی جانب کریں۔

منتخب دباؤ والے نقاط پر پریشر لگانے کے دوران خاص فیکٹرز اہم ہوتے ہیں۔ مثلاً مریض کی عمر، جسمانی حالت، بیماری کی قسم، بیماری کا دورانیہ، نقاط کی حالت، اور اس طرح کے فیکٹرز اہم ہوتے ہیں۔ کیس میں مریض پہلی دفعہ زیر علاج آتا ہے یا اگر مریض کو درد کی ابتدائی علامت ہو یا نقطہ پر سوزش ہو تو متاثرہ عضلات کمزور ہوتے ہیں۔ جب موزوں نظام یا اعضاء بیماری کی وجہ سے شدید نقصان شدہ ہوں۔ تب مریض کو ہلکا دباؤ دینا چاہیے اگر مریض زیادہ تھکا نہ ہو تو مریض کو دباؤ زیادہ اور سخت لگایا جا سکتا ہے، ان حالات میں جب بیماری مزمن ہو، یا مریض اور دوسری تکالیف میں مبتلا نہ ہو۔ پریشر دینے کا اوسط دورانیہ ہر دفعہ چھ سے سات منٹ کے درمیان ہوتا ہے۔ دباؤ تین سے چار بار دہرایا جا سکتا ہے۔ معاج (مالشی) کو علاج سے پہلے دی گئی ہدایات کو ذہن نشین رکھنا چاہیے۔

1- علاج شدید دباؤ یا موچ کی حالت میں علاج نہیں کرنا چاہیے۔

2- آکو پریشر ایک بھرے ہوئے معدہ پر (کھانے کے دو گھنٹہ بعد انتظار کریں) نا ہی ایک خالی معدہ پر لگانا چاہیے۔

3- کسی بھی مراقبہ کی صورت میں، علاج سے پہلے دو گھنٹہ انتظار کریں۔

4- گرم غسل کے بعد، علاج سے پہلے ½ گھنٹہ وقفہ رکھیں۔

5- تمام حالات کے دوران آکو پریشر حاملہ عورت کو نہیں دینا چاہیے۔

6- آکو پریشر کا استعمال مت کریں اگر ایک چوٹ یا فریکچر اعضا کے نقاط متاثرہ جگہ پر واقع ہو۔

7- عرق النساء علاج یا ریڑھ کی شدید چوٹ میں علاج مت کریں۔

علاج کے دوران غیر ضروری یا زہریلا مادہ کا جسم سے اخراج بہت سے شکلوں میں واقع ہوسکتا ہے۔ غیر ضروری پروڈکٹس کے اخراج کی نشانی اور علامات کو دیکھ کر ہوشیار رہنا چاہیے۔

Shiatsu کی طرح، آکو پریشر کا یہ علاج خاص ہوتا ہے۔ معلومات جو یہاں دی گئی ہیں وہ محض برفانی کنارہ ہے۔ آپ کے حوالے کے لیے اور حساب میں غلطی ہونے سے تیار رہنے کے لیے دیکھیں شکل 39،36 اور 40 جو کہ دونوں آکو پریشر اور ساتھ اضطراری نقاط کو بھی دکھاتی ہے۔

☆☆☆

اپینڈکس B

یوگا:

روحانی توانائی مالش کے بعد مریض کو 15 منٹ آرام کرنا چاہیے اس دوران جب وہ یوگا کی مشق کر سکتا ہے۔ مختصراً یوگا وہ حالت ہے جو کہ نیند اور Samadhi، مساوات کی ایک حالت کو کہتے ہیں، کے درمیان حالت کو کہتے ہیں۔ جب ایک فرد سوتا ہے وہ وہاں ہوتا ہے لیکن شعور نہیں ہوتا۔ یوگا میں فرد آدھا سوئی ہوئی حالت ہوتا ہے اور آدھا جاگ رہا ہوتا ہے۔ یہ وہ حالت ہوتی ہے جہاں ایک فرد بہت تھوڑی نیند میں آرام کر سکتا ہے اور اگرچہ اردگرد کے ماحول سے مکمل آگاہی رکھتا ہے اس طرح مریض کو نقطہ نظر سے فائدہ ہوتا ہے، جو کہ مکمل آرام اور اچھی نیند کے ساتھ ہوتا ہے۔ وہ اعلیٰ شعوری حالت سے استفادہ حاصل کرتا ہے۔

یوگا کی مشق فائدہ مند ہوتی ہے کیونکہ اس حالت میں ایک فرد اس قابل ہو جاتا ہے کہ وہ جوابات، خیالات، منصوبے اور اس طرح کے مسائل کا حل کامیابی سے کر سکتا ہے جو کہ جاگی ہوئی حالت میں مہیا نہیں ہو سکتی ہے۔ اس شعوری نیند کے دوران مریض آگاہی کی دلچسپ حالت سے لطف اندوز ہو سکتا ہے جبکہ مکمل جسم، ذہن اور اعصابی نظام مکمل سکون حاصل کرتا ہے۔ اس حالت میں تمام واقعات، حادثات، اور خوشیاں یوگا کی حالت میں واپس آکر غیر شعور میں ذخیرہ رہتی ہیں۔ اس طریقہ کی مشق سے ایک فرد محسوس کر سکتا ہے کہ دس منٹ کی یوگا کی مشق عام تین گھنٹہ کی نیند کی کہیں بہتر ہوتی ہے۔ بہت سے طریقے آپ کی یوگا کی مشق میں مدد کر سکتے ہیں بہت زیادہ تفصیل میں جانے کی بجائے یہاں بہت سادہ ٹپس ہیں۔

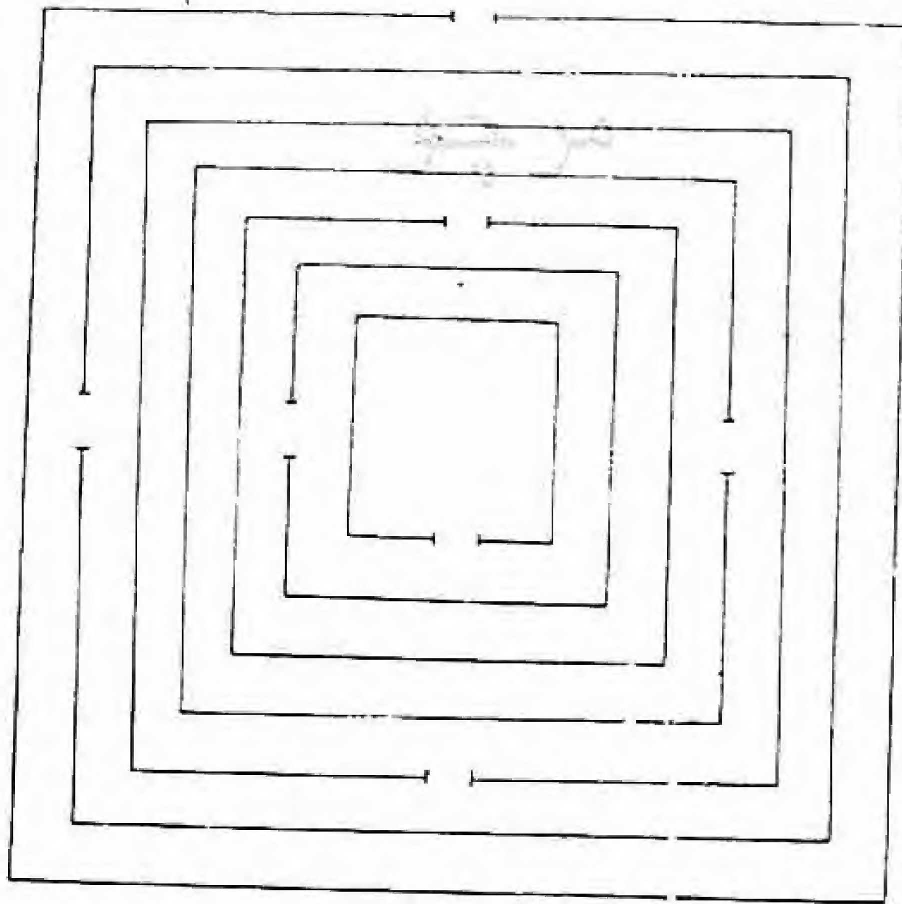
یوگا کی مشق کا بہترین وقت صبح کا ہوتا ہے۔ غسل کے بعد نیچے بیٹھ جائیں اور صبح کی مکمل خاموشی اور سکون میں ½ گھنٹہ کے لیے مراقبہ کریں۔ ہر روز مراقبہ ایک مقرر گھنٹہ کے لیے کریں۔ ایک صاف چٹائی یا قالین فرش پر ایک لکڑی کے بنے کھٹالی پر بچھائیں۔ کانوں کو روئی کے گولا سے بند کر دیں تاں کہ تمام آواز سے محفوظ رہا جا سکے اور تب اپنی آنکھیں بند کر لیں اگر ضروری ہو تو ایک نرم تکیہ اپنے سر کے نیچے رکھ لیں۔

بند آنکھوں سے آنکھوں کے بھنوؤں کے درمیان تو جو مرکوز رکھیں جو کہ Ajna یا اندرونی آنکھ کا چکرا ہوتا ہے۔ شعوری (جاگنا) حالت میں ذہن کے کام کو صرف اس چکرا پر مرکوز رکھیں۔ قدیم یوگا کی کتابیں کہتی ہیں کہ خیال کے دوران ذہن Vishuddhi (گلا) کے چکرا پر مرکوز ہوتا ہے۔ گہری نیند کے دوران ذہن (Anahhta) دل کے چکرا میں چلا جاتا ہے۔ پردہ جواب کی سانس لیں اور تین گہرے سانس لیں اور آہستہ آہستہ سانس اندر اور باہر نکالیں۔ سانس پر مکمل توجہ مرکوز رکھیں۔ کسی کو آپ کو ڈسٹرب نہیں کرنا چاہیے۔ چند لمحوں بعد، آہستہ آہستہ اپنی توجہ گلا یا Vishuddhi چکرا کی طرف لے جائیں۔ Vishuddhi (گلا) پر چاند کا تصور کریں پردہ حجاب کی طرح مسلسل سانس لیں اور تین گہرے سانس لیں۔ اپنی توجہ Anahata (دل) کے چکرا کی طرف لے جائیں یہ سانس گہرا اور مسلسل ہونی چاہیے۔

ایک اہم نقطہ جو یاد رکھنے کا ہے کہ یہ ورزش نیند کو آمادہ کرتی ہے۔ لیکن مریض کو نیند پر ضرور قابو پانا ہوتا ہے تاکہ وہ یوگا کی

مشق مسلسل کر سکے اس بات کو بھی یقینی بنائیں کہ سانس اندر اور باہر گہرے انداز سے لیں اور نکالیں۔ سانس لینے سے جسم کے ہر حصہ پر توجہ، سر کی چوٹی سے لیکر پاؤں کی انگلیوں تک رہتی ہے۔ اپنی توجہ سانس کے ذریعے لے جائیں۔ پہلے جسم کے بائیں جانب سے اور تب دائیں جانب۔ آپ محسوس کریں گے کہ آپ نے ذہن کی تروتازگی کی حالت حاصل کر لی ہے۔ جب آپ Ajna چکرا میں لے جائیں گے۔ ذہن کی یہ تروتازگی کی حالت دل کی دھڑکن کے مخالف ہوتی ہے جو کہ بہت نرم ہوتی ہے۔ آہستہ ظاہر ہوتی ہے کہ دل مکمل سکون کی حالت میں ہوتا ہے۔ ٹھیک دس منٹ بعد، آپ جاگ جائیں گے اگر آپ نہ جاگے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ سو رہے ہیں اور یوگا کی حالت میں نہیں ہیں۔

جب آپ جاگ جائیں، آہستہ آہستہ اپنے گرد کے ماحول پر توجہ دیں اور باقاعدہ طور پر اسے جنبھائیں۔ اپنے جسم سے آگاہی رکھیں۔ بیرونی آواز، دونوں کمرہ کے اندر اور باہر، اور آہستہ آہستہ اٹھ جائیں۔ یونہی آپ جاگ جائیں۔ اپنی بند آنکھوں سے، اپنے پورے جسم کو چہرہ اور سر سمیت رگڑیں ایسا اپنے ہاتھ کی ہتھیلی سے کریں۔



ROOM FOR KAYAKALPA

Kayakalpa :

میری رائے میں مستند Kayakalpa کی مشق آج کل کہیں نہیں کی جا سکتی ہے۔میں آپ کی معلومات کے لیے عمل کی وضاحت کر رہا ہوں۔Kayakalpa اعادہ شباب کی سانس ہے۔Shamhita چکرا کہتا ہے کہ پرانے زمانے کے دانا لوگ پہاڑوں میں اپنی اصلی قیام گاہ میں واپس آ جاتے تھے۔ ہمالیہ کے رہنے والے لوگ اُن کو تسلی اور تسکین دیتے تھے۔خاص کر نی بی، متوازن مزاجی اور عیش پرست زندگی کے بعد جن کی برائیاں ان کا ان کی ماں سے دودھ چھڑا دیتی تھیں۔سکون، تسکین، جوانی کا پہاڑوں پر ماحول اور صحرائی کشش ان کو خاموش زندگی کی طرف واپس لے آتی تھی۔

زندگی کی اکسیر حیات میں ایک Soma جو کہ ایک رینگنے والا جانور ہوتا ہے، ہمالیہ میں ان علاقوں سے آتے تھے۔ایک بڑی عطائی دوا یا ایک بڑی اصلاحی تجویز جو آیورویدک میڈیسن کی شاخ ہے۔اس میں Soma کو استعمال کیا جاتا تھا۔Somarasa جو کہ طاقت کی سانس سے تعلق رکھتی ہے وہ مجرب نباتات سے بنائی جاتی ہیں جو کہ ہمالیہ میں اُگتی ہیں یہ مارچوب Yam اور دوسری بہت سی اشیاء پر مشتمل ہوتا ہے۔Rasayama جس کا مطلب سنسکرت زبان میں جوانی یا رست کا راستہ ہے ایک عمل ہوتا ہے جہاں ایک فرد جسمانی سیال کی خصوصیات اور مقدار دوبارہ بھرتا ہے۔عمر کا عمل جسمانی سیال اور جوس میں کمی لاتا ہے اور اس لیے فرد مرجھا جاتا ہے۔Rasayana کی مدد سے ایک فرد رکھ سکتا ہے، دوبارہ حاصل کر سکتا ہے، یا اپنی جوانی میں طاقت میں، قوت برداشت میں اور اپنی بہادری میں اضافہ کر سکتا ہے۔

Kayakalpa دو الفاظ کا مجموعہ ہے۔Kaya کا مطلق جسم اور Kalpa کا مطلب جوانی یا بیماری کا میڈیکل علاج ہوتا ہے۔Sushruta Samhita کہتا ہے کہ اللہ نے بیماری سے دور رہنے اور جسم کو تباہی سے بچانے کے لیے Soma پیدا کیا ہے۔Kaya Kalpa کی مشق کے لیے ایک خاص ساخت پیدا کی جاتی ہے۔جو کہ اپنے اندر خانے کے گرد سات دیواریں رکھتی ہیں۔یہ ساخت ایسی بنی ہوتی ہے جو کہ موسم کی تمام سختیوں اور بیرونی اثرات سے محفوظ ہوتی ہے۔یہ تمام مطلوبہ ضروریات کو مہیا کرتی ہے۔حاضرین اور مددگار حاصل کرنے چاہیے اس سے پہلے کہ مریض کو Somarasa کی ہدایات دی جائیں۔

تب ایک پسندیدہ گھنٹہ میں ایک من پسند دن میں، پسندیدہ فلکی مجموعہ اور حساب کتاب نمایاں ہوتا ہے۔فرد جو علاج کا خواہش مند ہوتا ہے۔اسے سب سے اندرونی خانے میں رکھنا چاہیے۔وہ فرد جو صرف نظام کی صفائی مکمل طور پر چاہتا ہے اور ساتھ مناسب خوراک اور مسل چسپاں رکھتا ہے۔اس حالت میں Soma پودہ کا رس ایک سوئی کی مدد سے ایک سنہری بوتل میں نکالا جاتا ہے یہ رس تب مریض کو دیا جاتا ہے۔

مریض کو اگلے آٹھ دن سب سے اندرونی کمرہ میں بیٹھنا کی توقع رکھنی چاہیے۔اس دوران سچائی اعلی فرائض، خاموشی، جذبات سے وابستگی، تجرد (کنوارہ پن کی حالت) کا مشاہدہ کرنا چاہیے۔جس کے ساتھ معمولی فرائض جیسا کہ صفائی، خوشی سادگی، تعلیم، خدا کے بارے خیالات کے لیے مشاہدہ رکھا جاتا ہے۔خوراک صرف دودھ پر مشتمل ہوتی ہے جو کہ ابال کر ٹھنڈا کیا ہوتا

ہے اور صرف ایک خاص وقت میں دیا جاتا ہے۔ جب مریض Somarasa ہضم کرتا ہے تو اسے بہت زیادہ قے آتی ہیں۔ ایسا مسلسل سات دن رہتا ہے اور تمام ناخالص اشیاء جو کہ سالوں میں جسم میں جمع ہوتی ہیں جسم سے باہر نکل جاتی ہیں۔ یہ اخراج کیڑے، خون، بلغم، بزم یا پاخانے وغیرہ کی صورت میں ہوتا ہے اس طرح تمام جسم میں مکمل طور پر صاف ہو جاتا ہے۔

سات دن کے بعد مریض کا وزن کم ہو جاتا ہے اور مکمل طور پر مرجھا جاتا ہے۔ جلد میں شگاف پڑ جاتے ہیں اور دانت، ناخن اور بال گرنے شروع ہو جاتے ہیں اگرچہ حیاتی روشنی Somarasa کی طاقت میں برقرار رہتی ہے۔ آٹھویں دن، مریض دودھ سے غسل کرتا ہے اور مریض کو صندل کی لئی سے ڈھانپ دیا جاتا ہے ایسا کرنے سے جسم کے عضلات سے تازگی اور بھرپور جوانی دکھائی دینے لگتی ہے۔ نئے دانت نکل آتے ہیں اور دانت ہیرا کی طرح سخت اور مضبوط اور صاف ہوتے ہیں۔ ایسا سترہ سے اٹھارہ دن کے دوران واقع ہوتا ہے۔ مخصوص، چمکدار مرجان رنگکے ناخن نکل آتے ہیں اور اس طرح بال نکلنا شروع ہو جاتے ہیں۔ نئی جلد نرم کنول کی پتیوں کی طرح اختیار کر جاتیہے۔

مرض کو اگلے دس دن دوسرے خانہ میں رکھا جاتا ہے۔ خوراک آہستہ آہستہ بدل جاتیہے اگرچہ یہ مسلسل باقاعدہ ہوتی ہے۔ مریض تاہم شیشہ میں خود سوچتا ہے اور اوپر بیان کیے گئے فرائض کی رہنمائی کرنی چاہیے۔

مکمل علاج کے بعد مریض کو آہستہ آہستہ عام زندگی اختیار کرنے کی اجازت دینی چاہیے۔ مریض اب نئی اور بھرپور جوانی سے لطف اندوز ہو سکتا ہے۔ اس طرح کا فرد منفی اثرات مثلاً آگ، پانی، زہر، ہتھیار اور اس طرح کے منفی اثرات سے محفوظ رہتا ہے۔ مریض بڑی عضلاتی قوت حاصل کر لیتا ہے اس طرح کے فرد کی موجودگی میں دل خوش ہو جاتا ہے۔ یہ یقین رکھا جاتا ہے کہ Vedas کا مکمل علم اور ان کی شاخیں، فطری طور پر اس طرح کے ایک فرد میں ہوتی ہیں۔



چارٹ آف مارماس

یہ جدول (نقشہ) آپ کو 107 مارماس دکھاتی ہے اس جدول کے تین حصے ہیں ان حصوں پر ارتقائی نظر درج ذیل ہے۔

جسمانی سطح حصے	نمبر	جسمانی ساخت	نمبر	پیشن گوئی مریض کا انجام	نمبر
اوپر اور نیچے کے اعضاء	44	عضلاتی	11	موت آہستہ آہستہ ہوگی۔	33
پیٹ	3	رباط عضلاتی بندھن	27	ناقابل، نااہل	44
صدر، چھاتی	9	جوڑ	20	درد	8
دھڑ کا پچھلا حصہ	14	خون کی نالیاں	41	Vishalyaghna Marma	3
سر اور گردن	37	ہڈیاں	8	اچانک موت واقع ہوگی	9
ٹوٹل	107		107	.....	107

مندرجہ ذیل جدول قبل از وقت مرض کے انجام کے بارے بتاتی ہے یہ جدول کائنات میں پائے جانے والے فطری عناصر کے مطابق ہے اور اس کے اثرات کو پانچ حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

نمبر	مارما کا نام	عنصر	پیشن گوئی، مرض کا انجام
1	ASadhya Pranahar marma (اچانک موت)	آگ	یونہی آگ کم ہوتی ہے تو آگ سے متاثرہ فرد (زخمی) اچانک موت کا شکار ہو سکتا ہے۔
2	Kalantara, Pranahar Marma (آہستہ آہستہ موت)	آگ اور چاند، جو کہ پانی جیسا ہے۔	فوراً موت واقع نہ ہوگی لیکن آگ کی وجہ سے نقصان اور آہستہ آہستہ پانی کے ضیاع سے موت واقع ہوتی ہے۔
3	Vishalyaghna Marma (ہتھیار ہٹانے سے موت	ہوا	ایک زخم سے کوئی بیرونی چیز (پٹی) ہٹانے سے ہوا زخم کے اندر داخل ہونے کا سبب بنتی ہے اور مارما سے تعلق ٹوٹ جاتا ہے اس طرح موت واقع ہو جاتی ہے۔

4	Vaikaly Karmarma (نا قابل، نا اہل)	پانی	پانی کی وجہ سے زندگی کو برقرار رکھتا ہے جو کہ نسبتاً مستحکم ہوتا ہے، اور اس کی خصوصیات ٹھنڈی ہوتی ہیں یہ نا اہلیت کا سبب بنتا ہے۔
5	Rujakar Marma (درد)	آگ اور ہوا	صرف درد کی وجہ بنتے ہیں

میں نے سطحی اور ساختی لحاظ سے اور ساتھ مناسب اشکال کے 107 مارماس کو تقسیم کیا ہے، اس طرح یہ مالشی کے لیے آسان ہو جاتا ہے، کہ وہ مارما کے حصول کا انتخاب کر سکے عام حالات میں مارماس کے تمام حصے زیادہ دباؤ کے بغیر مالش کیے جا سکتے ہیں۔

اوپر اور نیچے کے اعضاء (شکل 6)

نمبر	مارما کا نام	جگہ	مارماس کا نمبر	علاقہ، حصہ	ساخت	بیماری کا انجام پیشن گوئی
1	Talahrat ½ angula	دونوں ہتھیلی	2	ہتھیلی کا درمیانی حصہ سیدھا، درمیانی انگلی کے نیچے کی طرف	عضلاتی گوشت یا عضلاتی کمزوریاں	آہستہ آہستہ موت اگر وقت پر علاج نہ کیا جائے تو موت واقع ہوتی ہے
2	Talharat ½ angula	دونوں تلوے	2	تلوے کے درمیان، سیدھا تلوے درمیانی حصے کی جانب	عضلاتی کمزوریاں	آہستہ آہستہ، ازت، وقت پر علاج نہ کرنے سے موت ہوتی ہے
3	Kshipra ½ angula	دونوں ہاتھ	2	انگوٹھا اور شہادت کی انگلی کے درمیان	وتر، عضلاتی بندھن	اگر وقت پر علاج نہ کیا جائے تو موت ہوتی ہے۔ مسلسل مالش سے سکون ملتا ہے۔
4	Kshipra ½ angula	دونوں ٹانگیں	2	پاؤں کے انگوٹھے اور پہلی انگلی کے درمیان	وتر، بندھن	آہستہ آہستہ موت
5	Kurcha 4 angula	دونوں ہاتھ	2	2" اوپر Kshipra	وتر، بندھن	نا قابلیت، مسلسل مالش سے سکون ملتا ہے۔

6	Kuscha 4 angula	دونوں ہاتھ	2	Kshipra سے 2انچ اوپر	بندھن وتر	نااہلیت، مسلسل مالش سے آرام آتا ہے۔
7	Kurchesin Kurcha Kakyam 1 angul	دونوں ہاتھ	2	ہتھیلی کے آخری سر پر کلائی کے نزدیک	بندھن وتر	درد
8	Kurchesin Kurcha Kakyam 1 angula	دونوں ٹانگیں	2	تلوے کے آخری سرے ٹخنہ کے نزدیک	وتر، بندھن	درد
9	Mani Bandha 2 angula	دونوں ہاتھ	2	کلائی کے جوڑ پر	جوڑ	درد
10	Gulpha 2 angula	دونوں ٹانگیں	2	ٹخنہ کے جوڑ پر	جوڑ	درد
11	Indra vasti ½ angula	بازو کا کہنی سے کلائی تک حصہ	2	بازو سے کہنی تک کا درمیانی حصہ	عضلاتی کمزوریاں	آہستہ آہستہ موت، وقت پر علاج کروانے سے سکون اور آرام ملتا ہے
12	Indra Vasti ½ angula	ٹانگ کا اگلا حصہ	2	ٹانگ کے اگلے حصہ کا درمیان	عضلاتی کمزوری	آہستہ آہستہ موت، وقت پر علاج سے سکون ملتا ہے۔
13	Kurpara 3 angual	بازو	2	کہنی کے جوڑ پر	جوڑ	ناقابل نااہلیت

14	Janu	ٹانگ	2	گھٹنہ کے جوڑ پر	جوڑ	نااہل قابل
15	Ani½ angula	بازو	2	Kurpha سے تین انچ اوپر	وتر بندھن	ناقابل نااہل
16	Ani½ angula	ٹانگ	2	Janu سے ″3 اوپر	بندھن وتر	ناقابل
17	Urvi 1 angula	بازو کا اوپر والا حصہ	2	بازو کے اوپری حصہ کا درمیان	خون کی نالیاں	نااہلیت
18	Urvi 1 angula	جانگھ، ران	2	ران کا درمیانی حصہ	خون کی نالیاں	ناقابل
19	Lohita½ angula	بغل	2	بغل میں	خون کی نالیاں	نااہلیت
20	Lohita ½ angula	گھٹنہ کے نچلی جانب کا خلا	2	جانگھ کے خانے میں	خون کی نالیاں	ناقابل
21	Kaksha dhruk 1 angula	بغل کے اوپر	2	بغل کے اوپر	وتری بندھن	نااہلیت
22	Vitapa 1 angula	دونوں ٹانگوں کے درمیان	2	فوطوں اور ہرنیا کے درمیان	وتری بندھن	ناقابل

(نوٹ) Angula انگوٹھے کے کنارے سے انگوٹھے کے جوڑ تک کی پیائش کو کہتے ہیں۔

پیٹ:

نمبر	نام	جگہ	نمبر	سطح جگہ	ساخت	پیشن گوئی

نمبر	نام	جگہ، مقام	نمبر	علاقہ، جگہ	ساخت	پیش گوئی
1	Guda (مقعد) 4angula	مقعد	1	مقعد کے گرد	عضلاتی کمزوری	موت
2	Vasti (جوف، پیڑو) 4 angula	کمر	1	کمر کے درمیان میں	وتر، بندھن	موت
3	Nabhi 4 angula (ناف)	پشت یا کمر کا درمیان	1	پیٹ، ناف اور پیٹ کے اوپر والے حصہ کا درمیان	وتری بندھن	موت

چھاتی (سینہ)

نمبر	نام	جگہ، مقام	نمبر	علاقہ، جگہ	ساخت	مرض کے بارے میں پیش گوئی
1	Hriday (دل) 4 angula	حجاب حاجز (پیٹ اور سینہ کے اعضاء کی درمیانی جھلی	1	چھاتی کے درمیان میں جہاں معدہ اور چھاتی آپس میں ملتے ہیں۔	خون کی نالیاں	موت
2	Sthana mula (چھاتی کی جڑ) 4 angula	چھاتی	2	ہر چھاتی سے 2انچ نیچے	خون کی نالیاں	آہستہ آہستہ موت
3	Sthana rahita ½ angula	چھاتی	2	چھاتی سے 2انچ اوپر	عضلاتی کمزوری	آہستہ آہستہ موت
4	Apastamba ½ Angula	چھاتی	2	ہر چھاتی اور ہنسلی کے ہڈی کے درمیان میں	خون کی نالیاں	موت آہستہ آہستہ ہوگی
5	Apalapa ½ angual	سینہ، چھاتی	2	سینہ کی درمیانی ہڈی کے دونوں جانب	خون کی نالیاں	آہستہ آہستہ موت

بدن کی پشت (شکل نمبر 7)

نمبر	نام	جگہ/مقام	نمبر	سطح، علاقہ	ساخت	پیش گوئی

آہستہ آہستہ موت وقوع پذیر ہوگی	ہڈی	ریڑھ کے دونوں جانب چوتڑ، کے نزدیک	2	کمر، پشت	Katika taruna ½ angula	1
احساسات کا یا جذبہ کا ختم ہوجانا۔	جوڑ	ریڑھ کی ہڈی کے دونوں جانب چوتڑ سے اوپر	2	پشت	Kukundara ½ angula	2
آہستہ آہستہ موت	ہڈی	پیٹ کے دونوں جانب پشت (چوتڑ) سے اوپر	2	کمر	Nitamba ½ angula	3
آہستہ آہستہ	خون کی نالیاں	پارسوخا ہڈی کی جڑ پر 2انچ ناکٹمایا سے اوپر	2	کمر، پشت	Parswa sandhi ½ angula	4
آہستہ آہستہ موت	خون کی نالیاں	برچھاتی اور ریڑھ کے درمیان	2	پشت	Brihat ½ angula	5
نااہل ناقابل	ہڈی	ریڑھ کے دونوں جانب دیچی کی ہڈی کے اوپر	2	کمر	Amsa phalaka ½ angula	6
ناقابل	وتری بندھن	سر کے پیچھے، گردن کے پیچھے دونوں کندھوں کے نزدیک	2	کمر	Amsa ½ angula	7

گردن :

مرض کی قبل از وقت پیش گوئی	ساخت	جگہ، سطح	نمبر	مقام	نام	نمبر

1	Manya 4 Angula	گردن	2	گلے کے دونوں جانب ٹیوب جیسی نالیاں پر، جبڑے کی بیرونی نالیوں پر	خون کی نالیاں	بولنے کی قوت کا کھو جانا
2	Neela 4 angula	گردن	2	جبڑے کے اندر کی طرف مانیا مارما کے نزدیک	خون کی نالیاں	قوت گوئی کا کھو جانا
3	Matruta 4 Angula	گردن	8	گلے کے دونوں جانب ٹیوب کی مانند نالیاں اور زبان اور ناک کی نالیوں پر	خون کی نالیاں	اچانک موت
4	Krikat ½ angula	گردن	2	گردن اور سر کے جوڑ کے دونوں جانب	جوڑ	نا قابل نااہل

سر: (شکل نمبر 8)

نمبر	نام	مقام	نمبر	جگہ، سطح	ساخت	مرض کی قبل از وقت پیشن گوئی
1	Vickwra ½ angula	سر	2	دونوں کانوں کے نیچے (پیچھے)	وتر، بندھن	قوت سماعت کا کھونا
2	Phana ½ angula	سر	2	نتھنوں پر دونوں آنکھوں کے نزدیک	خون کی نالیاں	سونگھنے کے احساس کا کھونا۔
4	Avarta ½ angula	سر	2	آنکھوں کی پلکوں کے تھوڑا سا اوپر	جوڑ	نظر کا بند ہونا

5	Sankha	سر		2	دونوں کانوں کے درمیان اور آنکھوں کی پلکوں کے آخر پر	ہڈی	اچانک موت
6	Utkshepa ½ angula	سر		2	سنخا مارما کے اوپر بالوں کی لکیر کے نزدیک	بندھن، وتر	وائی شکال یا گنا مارما
7	Sthapani ½ angula	سر		1	دونوں آنکھوں کے درمیان، ناک کی جڑ کے پاس	خون کی نالیاں	وائی شال یا گنا مارما
8	Shringa taka 4 angula	سر		4	وہ جگہ جہاں زبان، آنکھیں، کان اور نتھنے آپس میں ملتے ہیں	خون کی نالیاں	اچانک موت
9	Seemanta	سر		1	سر پر	جوڑ	آہستہ آہستہ موت
10	Adhipati ½ angula	سر		1	سر میں	جوڑ	اچانک موت

SHIROVASTI: (سر کے لیے واستی)

Shirovasti تمام بیرونی استعمال کردہ تیل میں سے اہم ترین تیل ہے اور کسی حد تک یہ ایک اہم علاج ہے جو کہ سر میں واتا کی تمام تکالیف کو سکون دیتا ہے۔ سر درد، موتیا، کان درد، کانوں میں بھنبھناہٹ کی آوازیں آنا، بہرہ پن، جبڑے کی ہڈی کا درد، آدھے دھڑ کا فالج (چہرہ کا فالج کی وجہ سے ایک طرف مڑ جانا) ناک اور منہ کا خشک ہو جانا، سر کا سن ہونا اور تمام تکالیف جو کھوپڑی کے عصب کی وجہ سے ہو یہ علاج ان تمام تکالیف کو سکون و آرام دیتا ہے۔

مریض کو Snehana اور Swedana سے ایک خاص دن کو صاف کیا جاتا ہے۔ ٹھیک بارہ بجے کے بعد مریض کو ایک بینچ پر بٹھایا جاتا ہے، کمرے میں بینچ اس طرح رکھا جاتا ہے کہ مریض کا بیٹھتے وقت منہ مشرق کی جانب ہو۔ جب مریض بینچ پر ہوشیار ہو کر بیٹھ جاتا ہے۔ کپڑے کو 2 انچ چوڑا تہہ کریں اور اسے کانوں سے اوپر سر کے گرد باندھ دیں۔ ٹوپی سخت نہ ہو بلکہ سیدھی ہو دونوں جانب گوہ کا چمڑا ہو اور دونوں کنارے کھلے ہوں اور اسے سر پر بندھے ہوئے کپڑے کے اوپر پھیلا دیا جاتا ہے۔

ٹوپی کے نیچے کی جانب کالے چنے کی لئی اس طرح لگائی جاتی ہے کہ تیل جو کہ سر پر انڈیلا جاتا ہے نیچے نہ گرے۔ قابل قبول گرم تیل آہستہ آہستہ سر پر انڈیل دیا جاتا ہے اس بات کا خیال رکھیں کہ سر سیدھا ہو تیل کا تناسب چندیا پر تقریباً 2 انچ ہونا چاہیے باقی ماندہ تیل کو ہلکی آنچ پر رکھ دینا چاہیے تاکہ باقی ماندہ تیل مسلسل پہلے جیسا قابل برداشت حد تک گرم رہے جب سر پر تیل ٹھنڈا ہو جائے تو کپڑے کے ٹکڑے کے ساتھ تیل کو صاف کریں اور باقی ماندہ تیل پھر سر پر انڈیل دیں یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک تیل ختم نہ ہو جائے۔ عام طور پر واتا کی شدت کی صورت میں یہ عمل 50 منٹ کے لیے کیا جاتا ہے۔ Pitta کی شدت میں 40 منٹ اور کافا کی شدت (زیادتی) میں 30 منٹ کا عمل ہوتا ہے اور ایک صحت مند آدمی کے لیے صرف پانچ منٹ ہی کافی ہوتے ہیں دوسری علامات میں جب کافا ڈھیلا ہو جائے اور ناک اور منہ سے باہر نکلنا شروع ہو جائے تو یہ عمل روک دینا چاہیے۔ تب تیل کو جلدی جلدی کپڑے کے ساتھ صاف کر دینا چاہیے۔ ٹوپی اور پٹی بھی ہٹا دینی چاہیے سر کو ضرور صاف کیا جاتا ہے اور کندھے، گردن، کان چہرہ اور گردن کا پچھلا حصہ کچھ وقت کے لیے ضرور مالش کیا جاتا ہے۔

مریض کو دوبارہ تیل ملا جاتا (لگایا جاتا ہے) اور اس کے بعد نہایا جاتا ہے۔ اگر نہانا ممنوع ہو تو مریض کو ایک صاف تولیہ کے ساتھ رگڑ دیا جاتا ہے اس طرح تمام تیل ختم ہو جاتا ہے۔ اور مریض کو آرام کرنے کے لیے ضرور لٹایا جاتا ہے۔ یہ علاج بیماری کے مطابق تین، پانچ یا سات دن جاری رکھا جا سکتا ہے۔ خوراک اور دوسری ہدایات بھی ضروری مشاہدہ میں رکھنی چاہیے اگر علاج ٹھیک طرح سے کیا گیا ہو تو اس کا ضرور فائدہ ہوگا جو درج ذیل ہے۔

''چندیا پر تیل بالوں کو گرنے، سفید ہونے، بالوں کا رنگ تبدیل ہونے اور بالوں کے دو شاخوں میں ہونے اور سر کی تمام واتا بیماریوں کو قابو کرتا ہے یہ اعضاء کو طاقت دیتا ہے، ایک صاف آواز اور مضبوط جبڑے اور سر کو طاقت دیتا ہے۔

بانجھ پن کے مسائل

1994ء میں گوا سے ایک لیڈی میڈیکل ڈاکٹر، میری کتاب پڑھنے کے بعد ''مالش کے طریقے'' اس نے مجھے مبارک باد کا خط لکھا اس نے مجھ سے یہ پوچھا کہ آیا کہ عورتوں کے بانجھ پن کے مسائل کا بھی کوئی حل ہے۔ عام طور پر یہ مسائل کے حل کے لیے میں آیورویدک ڈاکٹر کے پاس جانے کا مشورہ دیتا ہوں۔

امریکہ میں ایک عورت نے اپنے بانجھ پن کے لئے مجھے پوچھا۔

میں نے اسے کچھ تجاویز بتائیں ان تجاویز پر دونوں میاں بیوی نے سختی سے عمل کیا اور ایک سال بعد اس کے ہاں بچہ پیدا ہوا میرا شکریہ ادا کرنے کے لیے اس نے مجھے خط لکھا تجاویز درجہ ذیل ہیں۔

(1) دونوں یعنی خاوند اور بیوی جنسی ملاپ میں دو ہفتے کا پرہیز کریں یہ ضروری ہے۔

(2) غیر شعوری عمل۔

(a) میاں بیوی دونوں ہر صبح اور رات کو پانچ منٹ کے لیے اپنے اعضاء پوشیدہ کو حرکت دیں، ہر ٹانگ کے اندرونی جانب ہڈی اور عضلات کے کناروں پر گھٹنا کی چوڑی دھاری اور ٹخنہ کی ہڈی کے درمیان سات نقاط کا برابر فاصلہ ہوتا ہے۔



7 points on equidistance between the knee and the ankle bone on the side of the big toe between the bone and muscle

سات نقاط برابری فاصلہ پر گھٹنا اور ٹخنہ کی ہڈی کے درمیان پاؤں کے انگوٹھے کے اطرف (جانب) میں ہڈی اور عضلات کے درمیان۔

(b) ریڑھ کے نقاط کے دونوں جانب پریشر پندرہ منٹ تک دینا چاہیے۔ اڈرینل گلینڈ، جوف، آنت، اور لبلبہ اور انگوٹھے کے تمام نقاط پر بھی پندرہ منٹ دباؤ دینا چاہیے۔ اعضائے تناسل، گردہ، مثانہ، رحم، فرج، پراسٹیٹ گلینڈز، اور لبلبہ کے لیے نقاط دونوں ٹانگوں میں ہوتے ہیں ان نقاط پر دباؤ 15 منٹ ضرور دینا چاہیے۔

دباؤ کے آخر پر ہمیشہ Tapotement اور Effleurage, ایک یا دو منٹ کریں۔

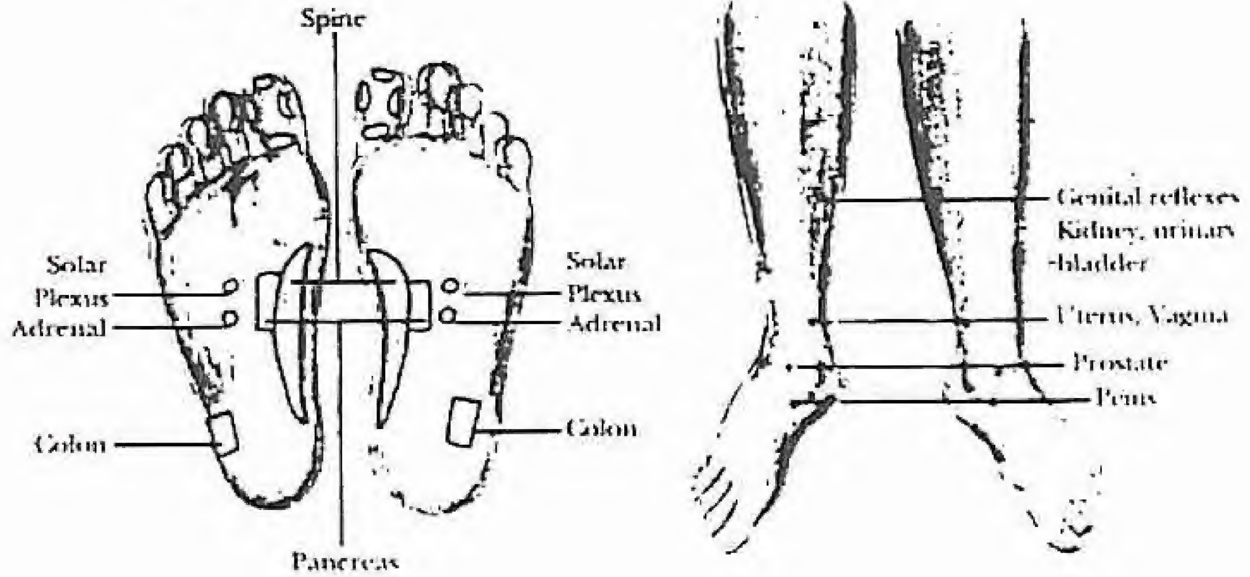
دونوں میاں بیوی اکٹھے ان الفاظ کے ساتھ یہ عمل ختم کریں "ہم ایک خوبصورت بچہ پیدا کریں گے۔" یہ الفاظ اٹھتے بیٹھتے وقت باضابطہ طور پر ضرور کہے جاتے ہیں۔

(3) خوراک: روزانہ وٹامن ای اور بی کمپلیکس، اور ایم نون کی ایک متوازن خوراک لی جاتی ہے۔

(4) ایم نون ایک آیورویدک میڈیسن ہے جو کئی انڈین نباتات سے چکرا کے طریقے سے تیار کی جاتی ہے۔

(5) جنسی مصروفیات (چھیڑ خانی) ایک دن پہلے ہی کرنی چاہیے۔

(6) پہلے ایک دوسرے کے پاؤں پر اوپر بیان کیے گئے نقاط پر مالش کی جاتی ہے اور جنسی مصروفیات (چھیڑ خانی) شروع کرنے سے پہلے رات کو مضبوط ارادہ کا اظہار آخر پر کیا جاتا ہے۔



(7) ہرایک کو (یعنی خاوند اور بیوی کو) توانائی محسوس کرنی چاہیے جو کہ آپ کے سر سے نیچے دل کی جانب اور پوشیدہ اعضاء کی طرف جاتی ہے۔

(8) یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کامیابی نہیں ہو جاتی اس طرح لطف اٹھائیں اور بچہ پائیں (حاصل کریں)

پیداواری (جنسی) اعضاء کو تقویت دینے کیلیے ورزش

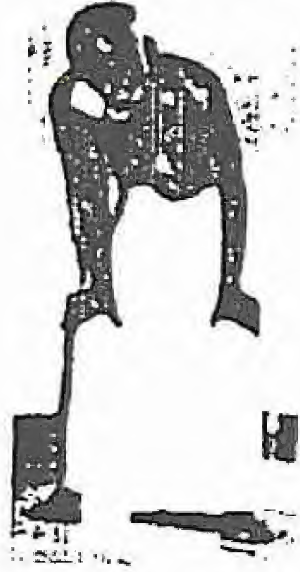
(a) فرداً فرداً:

(1) اپنے گھٹنوں پر ہاتھ رکھ کر کھڑے ہو جائیں ایک گہرا سانس لیں اور سانس پوری طرح باہر نکال دیں۔

(2) آہستہ آہستہ سانس باہر خارج کریں اور اپنے پیداواری اعضاء کو اتنا سخت نچوڑیں جتنا قابل برداشت ہو۔

(3) عضلات کو مکمل طور پر آزاد کریں ان عضلات اور اعضاء کو نچوڑنے اور آزاد کرنے سے خون کا بہاؤ غذائیت اور کسی عضو کی قوت ممکن ہوتی ہے 25 بار یہ عمل دہرائیں۔

(4) یونہی آپ کھڑے ہوں سانس لیں اور ایسا عمل آپ تصوراتی طور پر شفا کے لیے کرتے ہیں۔ اپنے پیداواری اعضاء (جنسی اعضاء) کے اندورنی ماحول کا تصور کریں اور ان کا مشاہدہ کریں کہ جنسی اعضاء نارمل کام سرانجام دیں رہے ہیں۔



(b) اکٹھے: آپ دونوں (یعنی خاوند اور بیوی) فرش پر ایک چٹائی پر ایک دوسرے کی طرف چہرہ کر کے اس طرح بیٹھ جائیں کہ آپ کی ٹانگیں اتنی پھیلی ہوئی ہوں کہ آپ دونوں کے پاؤں کے تلوے اکٹھے ایک دوسرے سے چھوئیں تب آگے کی جانب جھکیں اور ایک دوسرے کے ہاتھ اکٹھے پکڑ لیں آہستہ آہستہ آپ دونوں (میاں بیوی) اکٹھے پاؤں اوپر کو اٹھائیں اور ایک دوسرے کی آنکھوں میں دیکھتے رہیں۔ اس دوران ایک سے تین منٹ کے لیے گہری سانسیں لیں، یہ ورزش باہمی طور پر آپ ... کو پاؤں کی رگڑ سے متحرک کرے گی اور بندھی طور پر باہمی توانائی پیدا کرتی ہے۔

بانجھ پن کا علاج: بانجھ پن زیادہ ہارمون میں کمی و بیشی، جذباتی چوٹ اور ناقص غذا کا نتیجہ ہوتا ہے۔ ایسے حالات ... سے متعلق ہوتے ہیں اور بانجھ پن کا سبب بنتے ہیں۔ ایم 2 گولیاں یا شربت (ایک انڈین نباتاتی دوا ہے جو ایک جارک فارمیسی میں تیاری کی جاتی ہے) بانجھ پن کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

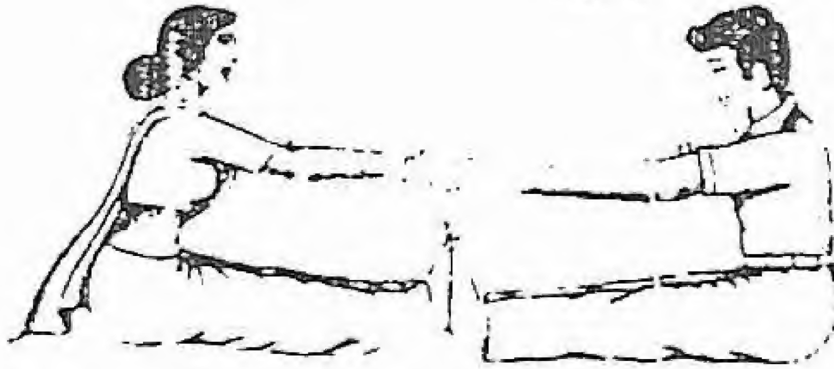


FIG 17

ہومیو پیتھک میڈیسن (آرم میور نیٹرو، سیپیا، اشوکا، ایٹرس فیری نوشادو غیرہ)

بے قاعدہ حیض زیادہ تر عورتوں میں بانجھ پن کا سبب ہوتے مریض وقت پر درد حیض کی شکایت کرتے ہیں یہ حالات

جذبات میں مداخلت کی وجہ سے ہوتے ہیں مثلاً تشویش، ڈپریشن، نیند کی کمی، سستی اور تھکاوٹ جو مزید متوازن نرم مزاج عورتوں میں شدت پیدا کرتے ہیں حتیٰ کہ جذباتی مداخلت (پریشانی) ان حیض کے مسائل کو کم کر سکتے ہیں عورتوں کے جسم کو غذا سے ضروری اجزا نشوونما کے لیے حاصل کرنا ہوتا ہے۔ وٹامن بی 12 اور فولک ایسڈ بھی خون کی کمی کا سبب بنتے ہیں عورتوں میں خون کی کمی کی ایک عام وجہ آکسیجن کی ترسیل میں کمی اور اس طرح توانائی بھی کم ہوگی۔ یہ حیض کے دورے کو کم کر سکتے ہیں اور ہائپوتھالس اور پیچوٹری کے عمل کو بھی کم کر سکتے ہیں۔

ایم 2 دوا ایک غیر ہارمونل، غیر سٹیرائیڈ، آیورویدک طبعی طور پر تیار کی جاتی ہے یہ دوا عورت کو دینے سے حمل کی فیصد یا شرح بڑھ جاتی ہے یہ رحم کی اندرونی قبولیت کو بھی بہتر کرتی ہے، حیض کو باقاعدہ بناتی ہے، آکسیجن کی مناسب مقدار کی ترسیل رتی ہے، جذباتی تناؤ کو کم کرتی ہے، رحم کے اندرونی حالات کو حمل کے لیے سازگار بناتی ہے، حیض کے دورانیہ کو نارمل رکھتی ہے، بیضہ الرحم کی کمزوری کو ٹھیک کرتی ہے، رحم کے اندرونی ماحول کو حمل کے لیے زرخیز بناتی ہے جو کہ حمل کا باعث بنتا ہے اور حمل کو محفوظ بناتا ہے۔ یہ دوا رحم کی سختی کو ٹھیک کرتی ہے اور پیٹ میں شدید درد کو سکون مہیا کرتی ہے۔ (پلسا ٹیلا، سیپیا، اشوکا، وائی برنم آپو، ایٹرس، فیری فوسا، آرم میور نیٹرو نیٹم)

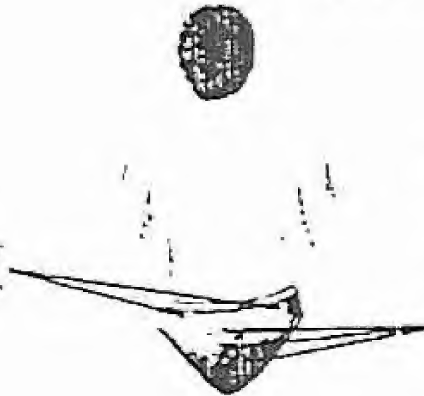
مردانہ بانجھ پن (نامردی) کا علاج

(1) گردن سے متعلق اعضاء کو دبانے سے اور مالش کرنے سے علاج کریں۔

(2) مریض کو منہ کے بل لٹائیں، مغزِ استخوان کے حصے، کمر، پشت اور تکونیہ ہڈی کے متعلقہ حصوں کا علاج کریں ایسا تین منٹ تک کریں تب کمر کے متعلقہ نقاط کو دبائیں۔

(3) چہرہ اوپر کی طرف کر کے یعنی مریض کو پشت کے بل لٹائیں۔

(4) پیڑو کی ہڈی جس کا تعلق بانجھ پن سے ہوتا ہے 3 منٹ دبائیں اور مالش کریں چڈی کے متعلقہ نقاط کو مزید تین منٹ کے لیے دبائیں جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے۔



The points on the upper part of each buttock are namikoshi points.

3 bone knots of the vertebra after the coccyx are the sacral region. The points on both sides of the 5th bone knot after coccyx are the lumbar region points.

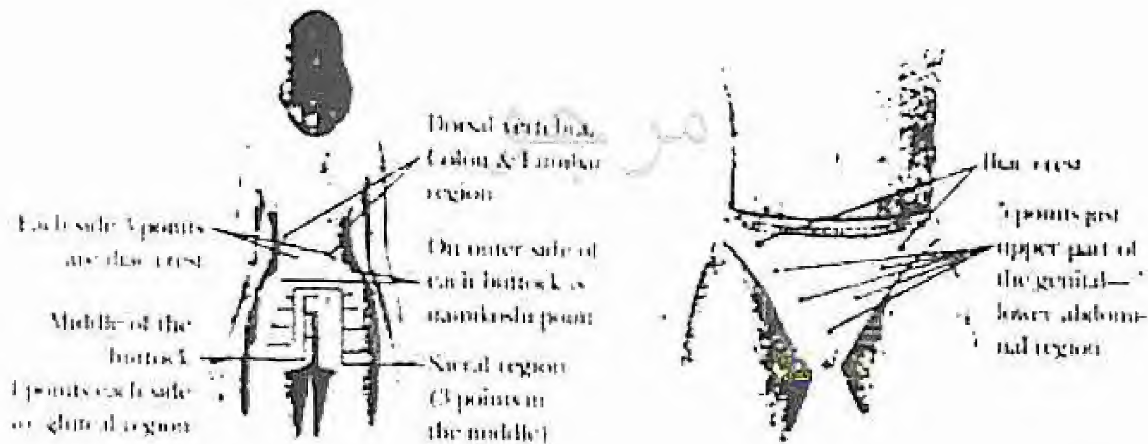
بانجھ پن (نامردی) کا علاج

بانجھ پن بعض دفعہ 50% مردوں میں اور 50% عورتوں میں ہوتا ہے، بانجھ پن کے لیے جو علاج مردوں کے یے تجویز کیا جاتا ہے وہی عورتوں کے لیے ہوتا ہے۔

(1) کمر و پشت کا حصہ اور مغز استخوان کا علاج کریں۔

(2) مریض کو اس طرح لٹائیں کہ اس کا منہ نیچے کی جانب ہو تب کمر کے متعلقہ حصہ، ریڑھ آنتڑیاں، پشت کے حصے، کولہے کا ابھرا ہوا خط (حصہ) چوتڑ سے متعلق حصے اور Nami koshi حصہ کو دبائیں جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے۔

(3) مریض کو پشت کے بل لٹائیں یعنی مریض کا چہرہ اوپر کی جانب ہو یہ علاج صرف عورتوں کے لیے ہوتا ہے۔



(1) کولہے کا ابھرا ہوا خط۔

(2) پانچ نقاط مخش اعضاء مخصوصہ سے اوپر نچلا پیٹ کا حصہ

(1) دونوں طرف کولے کے ابھرے ہوئے تین نقاط ہیں۔

(2) چوتڑ کا درمیانی حصہ، دونوں جانب چار نقاط متعلقہ چوتڑ کے حصے کے ہیں۔

(3) کمر کے مہرے، آنتڑیاں اور کمر کا حصہ۔

(4) دونوں چوتڑ کے باہر کی جانب نامی کوشی نقطہ ہے۔

(5) چوتڑ کا حصہ (درمیان میں تین نقاط)

So-HAM- SAH-HE; AHAM= I

میں اپنے آپ کو کیوں نہیں جانتا میں کون ہوں؟ ہستی (زندگی) علم خوشی کا مجسمہ ہوں؟ ظاہری الفاظ، علم اور خوشی ایک فرد کی ذات (ہستی) کو ظاہر کرتی ہے، شعور کیا ہے، خوشی ہے اور گواہی تمام اشیاء کو سورج کی مانند روشن کرتی ہے۔ ہر چیز کو شعور کی روشنی سے جانا (آگاہی) جاتا ہے جو ہر فرد کے اندر ہوتا ہے۔

جسم کے ساتھ، احساسات، ذہین، ذہانت اور قوت حیات کی شناخت کے لیے غلطی فہمی کو ترک کر دیں اور ہمیشہ دن اور رات، ہر چیز کی تجدید کے ذریعے جو کہ مستقل مراقبہ (دھیان) کے راستے کھڑا ہو سکتا ہے، اپنے آپ کو جانو، زندگی، علم، خوشی اور ذہانت کی گواہی (شعور) کے لیے مکمل جسم بذات خود مکمل نہیں ہے، یہ مختلف اشکال وغیرہ پر مشتمل ہوتا ہے اور بھی کیونکہ یہ ایتھر اور دوسرے بڑے عناصر کی ترمیم یا تبدیلی کی وجہ ہے۔

اس طرح ایک نازک جسم سے خود کے شعور کا پتہ چلا کہ میں احساسات کو جانتا ہوں لیکن اپنے احساسات کو نہیں جانتا ہوں اور یہ خاص بات بھی جانتا ہوں کہ میں کبھی بھی ذہن (دماغ) نہیں ہوں نہ ہی ذہانت اور نہ ہی قوت حیات ہوں۔

مانتا ہوں کہ میں مکمل اور نازک اجسام کا بھی مجموعہ نہیں ہوں اور اس طرح نتیجتاً بالکل ٹھیک معلوم ہوا کہ میں جیسا دکھائی دیتا ہوں ویسا نہیں ہوں۔

اپنے آپ کو جانو ایک ہونے کیلئے جس کی قربت کی وجہ سے نہ صرف غیر شعوری وجود کی مثال اس جسم اور احساسات کی مانند ہوتی ہے جو قبولیت اور نا قبولیت کی صورت میں جسم اور احساسات کو عمل کے قابل بناتا ہے۔

پختہ یقین رکھو کہ میں وہ ایک ہوں جو اپنے اندر تبدیلی لا سکتا ہے جو ذہانت کو اس طرح حرکت دیتا ہے، (یعنی استعمال کرتا ہے) جس طرح ایک مقناطیس لوہے کے ایک ٹکڑے کو اپنی طرف کھینچتا ہے۔

حقیقتاً یہ خود کے اندر کا شعور ہوتا ہے، جو کہ جسم اور ذہن وغیرہ کو بناتا ہے شعور کی مثال اس آگ کی مانند ہے جو لوہے کے ایک ٹکڑے کو آگ کی مانند بنا دیتی ہے۔

میں شعور کی نسبت کوئی دوسری چیز نہیں ہوں جو کہ ذہن میں تبدیلی کو خود روشنی ڈالتا ہے، جس طرح میرا ذہن کہیں بھی چلا جائے لیکن اب یہ آرام کر رہا ہوتا ہوں۔

ایسا صرف خود کے شعور کی وجہ سے ہوتا ہے کہ دماغ اور اس کے اعمال معلوم ہوتے ہیں۔

میں خود میں تبدیلی لاتا ہوں جو کہ فوراً متحرک ہوتی ہے، اور وہ جاگنے کی تین حالتوں میں روشنی ڈالتی ہے جس میں نیند اور خواب، ذہانت اور اس میں، تبدیلی کا ظہور اور غیر ظہور شامل ہے۔

میں خود شعور کا ایک مجسمہ ہوں کہ جو کہ مکمل اور نازک اجسام پر روشنی ڈالتا ہے، اور اس لیے بالکل مختلف ہے اس سے اس کی

مثال ایسی ہے جس طرح ایک لیمپ ایک جار میں روشن ہے لیکن اس کی روشنی مختلف جگہوں تک پھیل جاتی ہے۔

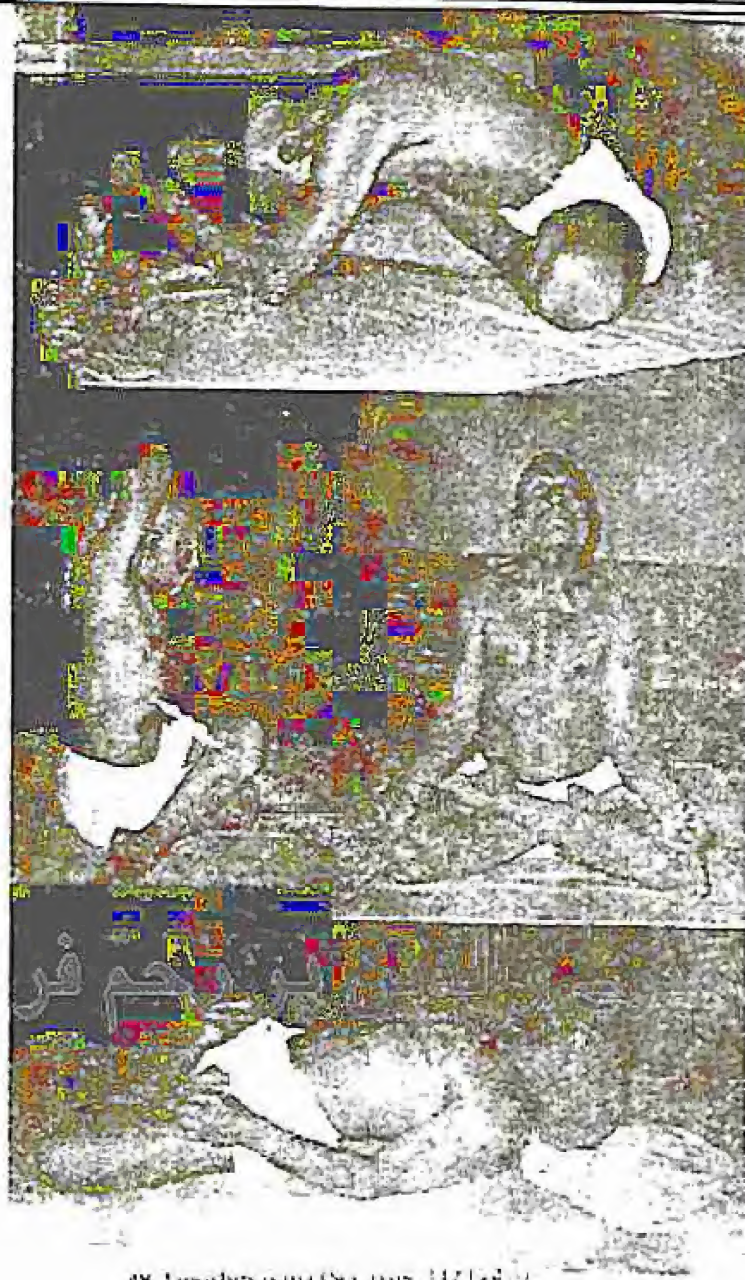
میں روشن ضمیر ہوں، اعلیٰ محبت کے مقصد کیلئے احترام کے ساتھ جس کے ساتھ شدید خواہش ہوتی ہے، ہوسکتا ہے کہ میں ہمیشہ شعور جو کہ فطرت میں ایک گواہی کے طور پر ہے میں اس سے کیا مراد لیتا ہوں (گواہی)

دوبارہ کچھ بھی نہیں ہے لیکن خود کہ تمام حصوں سے باخوبی علم ہوں جیسا کہ تمام تبدیلیاں بے معنی ہیں۔

میں جسم سے، احساسات سے، ذہن سے، قوت حیات سے اور انا (عزت) سے یکسر مختلف ہوں اور یقیناً چھ تبدیلیوں مثلاً پیدائش، مظہری وجود، افزائش، ایک حالت سے دوسری حالت سے گذرنا، تباہی اور بربادی سے آزاد ہوں جس میں تمام غیری شعوری چیزیں شامل ہیں۔

تمام وجود میں سمائی ہیں یقیناً آزاد ہیں تمام ناخالص، ایک سے دوسری وجود میں آنا، ایسی خصوصیات کا اہل ہونا جو انسان میں نہ ہوتی کہ اندھیرے کو داغ دار بناتا، اس کی نسبت بہت زیادہ خوشی نہ ہونا، ظاہری وجود کا مجسمہ، علم اور خوشی اس کی خاص تعریف ہے اور خود کائنات میں وقوع پذیر ہے۔

☆☆☆

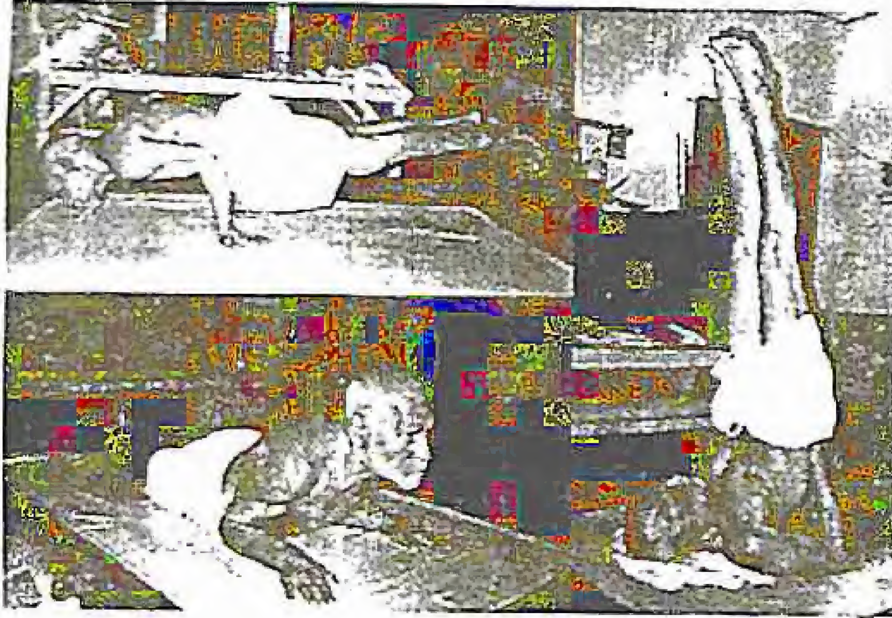


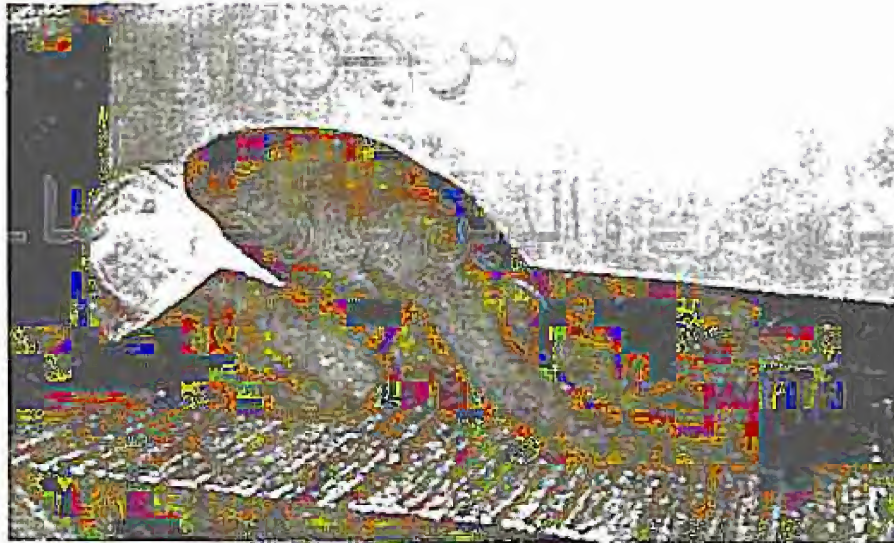
48 Janushirasana (See page 112 Col 8)

49 Gomukhasana (See page 112 Col 8)

53 Mayurasana (Matsya Mudra) (See page 112 Col 8)

54 Sadhana (See page 112 Col 8)





50 Mayurasana (See page 112 Col 8)

51 Bhujangasana (See page 112 Col 8)

52 Sarvangasana (See page 112 Col 8)

55 Shashankasana (See page 112 Col.8)

ادارے کی دیگر اہم ہومیو پیتھک کتب

کینٹ کی نوٹس
بمعہ
قمر کی نوٹس
مترجم: ڈاکٹر قمر تبسم

ہومیو پیتھک بکس میں ایک اور زبردست ہنگامہ خیز کتاب آ گئی ہومیو دواؤں پر ایک نئی جدید تحقیق 40 وہ دوائیں جن سے ہر بیماری کا کام علاج ہوتا ہے ان پر مکمل رائے ریسرچ اور ان دواؤں کو کن مریضوں کو کیسے دیا جاتا ہے ان کا مکمل طریقہ استعمال ڈاکٹر کینٹ کی انگلش کتاب کا اردو ترجمہ پاکستان کے نامور ڈاکٹر قمر تبسم کے قلم سے!

قیمت=/270

مساج
علاج بذریعہ مساج
ڈاکٹر شیخ یعقوب/حکیم رفیق احمد بھٹی

ہر عام و خاص کیلئے ہر طریقہ کے بندے کیلئے ہر ڈاکٹر و حکیم کیلئے دبا کر رگڑ کر پش کر کے ہاتھ کی رگڑ کے جدید طریقہ علاج پر ایک انوکھی کتاب باتصویر نہ دوائی کھانے کی زحمت نہ حکیمی پھکی نہ سیرپ صرف اور صرف انسانی ہاتھوں سے اب علاج کرنا ممکن۔

قیمت=/270

کینٹ کیسز
مترجم ڈاکٹر قمر تبسم
ڈاکٹر جے ٹی کینٹ

کیسز کا مطلب ہے فلاں ڈاکٹر نے کس دوائی سے پرفیکٹ مریض کو ٹھیک کیا اس دوائی کا نام کسی اور ڈاکٹر نے کسی اور دوائی سے اپنا مریض صحت یاب کیا مختلف 40 دواؤں کے کامیاب کیسز پر یہ کتاب واقعہ ایک شہکار ہے آپ بھی تجربہ کرنے کی بجائے اس کتاب سے دوائی تجویز کریں اپنے مریض کو دیں وہ بالکل صحت یاب ہو جائے گا۔ 100 فیصد کامیاب کیسز درج ہیں۔

قیمت=/240

کلاسیکل ٹاک آن ہومیوپیتھی
مصنف: ڈاکٹر قمر تبسم

ہومیو پیتھی کے متعلق اہم معلومات وہ کیا ہے آپ خود دیکھیے بالکل آسان بات چیت عام فہم کتاب سنگل ریمیڈی کیوں ضروری ہے؟ دواؤں کا انتخاب کیوں ضروری ہے؟ 60 باب پر مشتمل یہ کتاب پڑھیے اور ایک کامیاب ڈاکٹر بن جائیے۔

قیمت=/200

کینٹ فلسفہ
ڈاکٹر قمر تبسم
ڈاکٹر جے ٹی کینٹ

فلسفہ کیا ہے کسے کہتے ہے یہ کیا ہوتا ہے؟ مکمل کتاب فلسفہ ہومیو بھی کتاب ڈاکٹر جے ٹی کینٹ کی آرگن آف فلسفہ ہومیو ہر ڈاکٹر کی ضرورت بن کر رہ گیا ہے ہر سٹوڈنٹ جب تک کینٹ فلسفہ مترجم ڈاکٹر قمر تبسم کا مطالعہ نہ کرے اس کیلئے ڈاکٹر بننا ناممکن ہے۔

قیمت=/180

خاص فارمولے
معاونت: ڈاکٹر جاوید اقبال
حکیم عبدالجبار

اس کتاب میں آپ کو ایسے ہومیو پیتھک فارمولے ملے گے جن سے آپ ہر بیماری کا علاج بڑی آسانی سے کر سکے گے۔ ہومیو پیتھک ڈاکٹر کیلئے نہایت کارآمد کتاب اب کوئی بھی بیماری ہو پریشان ہونے گھبرانے کی ضرورت ختم اپنا علاج خود کرنے کی بناء پر ہم نے یہ کتاب ہر خاص و عام کیلئے چھاپ دی ہے۔ اس کتاب سے فارمسٹ، میڈیکل اور ہربل ادارے فارمولے بنا کر اپنی فارمیسی میں اضافہ کر سکتے ہیں۔

قیمت=/360

ہر قسم کی بکس وی پی منگوانے کے لئے اس پتہ پر رابطہ کریں فون کریں یا ایس ایم ایس کریں۔

عثمان پبلی کیشنز نزد جلال دین ہسپتال بلڈنگ چوک اردو بازار لاہور۔ فون 042.37640094 موبائل 0333.4275783